ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش
WILEY

کتاب‌های دامیز، کاربردی و سودمند

چاپ هشتم

تقویت حافظه

FOR DUMMIES®



یاد می‌گیرید که:

- هر فهرستی را بدون آنکه نیازی به نوشتن‌اش داشته باشید، حفظ کنید
- از حواس پرتی خود بکاهید
- حافظه‌ی خود را طوری سامان دهید که در مواقع لزوم بتوانید با سرعت بیشتر هر مطلبی را به خاطر آورید.

نوشته‌ی دکتر جان بی آردن
برگردان: حمید پاشایی

ترجمه و چـــاپ در ایران، تحت امتیـاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش
WILEY

تقویت حافظه

FOR DUMMIES®

نوشته‌ی جان بی آردن
برگردان: حمید پاشایی



آوند دانش

فهرست

مقدمه

پس می‌خواهید حافظه‌تان را تقویت کنید. خوب! جای درستی آمده‌اید. حافظه‌ی شما می‌تواند از یک سو، کلید موفقیت و کامیابی و از سوی دیگر، کلید اشتباهات و دلواپسی‌های شما باشد. در عمل، همه‌ی افراد تجربیات دست اولی در هر دو سو دارند.

مهم نیست چند ساله هستید ـ از دانش‌آموز دبیرستانی که برای امتحانات درس می‌خواند تا بازنشسته‌ی آسوده‌خاطری که تلاش می‌کند با افراد جدیدی آشنا شود- تقویت حافظه یک فعالیت ارزشمند است. هر جا و در حال انجام هر کاری که باشید، همزمان می‌توانید حافظه‌تان را هم تقویت کنید. من چگونگی این کار را به شما نشان می‌دهم.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب درباره‌ی حافظه شماست ـ حافظه چیست و چطور می‌توانید آن را تقویت کنید. این کتاب علاوه بر اینکه شما را از چگونگی عملکرد حافظه مطلع می‌کند، شیوه‌های تقویت حافظه را نیز به شما می‌آموزد.

از آنجا که هیچ راهکار واحد و عمومی یا حتی قرصی جادویی برای تقویت حافظه وجود ندارد، این کتاب مجموعه‌ی متنوعی از شیوه‌های تقویت مهارت‌های حافظه را به شما معرفی می‌کند. آن‌گاه قادر خواهید بود قابلیت‌های مغز خود را برای به یاد آوردن افزایش دهید و از چیزهایی که آن را تضعیف می‌کنند، پرهیز کنید. همچنین فوت و فن‌هایی را به منظور به یاد آوردن آنچه که می‌خواهید به یاد بیاورید، به شما نشان می‌دهم.

اگر می‌خواهید واقعیت‌ها و ایده‌هایی را برای امتحانی که پیش‌رو دارید، به‌خاطر بسپارید، حافظه‌ی فرایندهای کاری‌تان را بهبود بخشید یا افرادی را که با آن‌ها ملاقات می‌کنید، به یاد آورید، می‌توانید در این کتاب راهکارهایی برای همه‌ی آن‌ها و بسیاری از موارد دیگر پیدا کنید.

از آنجا که شما می‌توانید حافظه‌ی خود را به شیوه‌های مختلفی تقویت کنید، بنابراین می‌توانید این کتاب را به عنوان یک منبع و مرجع عمومی در نظر بگیرید. هر فصل، یک واحد مستقل است، با این حال در واقع بخشی از یک نمای وسیع‌تر درباره‌ی روش‌های تقویت حافظه محسوب می‌شود. امیدوارم همه‌ی فصول را به‌دقت بخوانید و تمامی توصیه‌هایی را که در این کتاب ارائه شده است، مد نظر قرار دهید؛ البته هیچ اجباری نیست، اگر بخواهید می‌توانید نگاهی اجمالی به آن بیندازید، مطالب مورد نیاز را اکنون بخوانید و مابقی را برای بعد نگه دارید. ایرادی ندارد که از کنار بخش‌هایی از کتاب رد شوید و فصول را بدون ترتیب بخوانید. مسیر و حرکت‌تان در طول کتاب، کاملاً به خود شما بستگی دارد.

آنچه لازم نیست بخوانید

می‌توانید هر مطلبی را که با نماد نکات فنی ("نمادهای به کار رفته در این کتاب" را در بخش مقدمه ببینید) و کادرها (متن‌های نوشته‌شده در مستطیل‌های خاکستری) مشخص شده، نخوانید. هر دوی آن‌ها حاوی اطلاعات جالب و کاملی هستند اما برای درک شما از موضوع مورد مطالعه، ضروری نیستند، پس اگر وقت کافی ندارید، آن‌ها را نادیده بگیر ید.

تصورات خنده‌دار

مـن تصـور چندانـی دربـاره‌ی شـما نـدارم، ولـی فـرض می‌کنـم کـه از یک سـری مهارت‌هـای حافظـه برخوردار‌یـد. چـرا؟ به ایـن خاطر که بـدون آن‌ها اصـلاً نمی‌توانیـد زندگـی کنیـد. (اینکـه ایـن مهارت‌ها تا چـه انـدازه مفیدند، مسـئله‌ی دیگری اسـت.)

همچنیـن فـرض می‌کنـم کـه شـما می‌توانیـد مهارت‌هـای حافظه‌تـان را تقویـت کنیـد. مهـم نیسـت حافظـه‌ی شـما در چـه شـرایطی اسـت، بـه هر حـال همـواره مجالـی بـرای پیشـرفت وجـود دارد.

در آخـر، فـرض می‌کنـم کـه حافظـه بـرای شـما مهـم اسـت و همـواره بـه دنبـال شـیوه‌هایی هسـتید تـا آن را تقویـت کنیـد.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

حاشـیه‌های ایـن کتـاب حـاوی نگاره‌هـای کوچکـی بـا نـام *نمـاد* اسـت. در اینجـا مفهـوم آن‌هـا آمده اسـت:



نماد یادداشت‌های پزشک اطلاعاتی راجع به حافظه ارائه می‌دهد که حاصل تجربیات من به عنوان یک روان‌شناس است.



می‌توانید کل کتاب را با نماد "به خاطر بسـپارید" علامت‌گذاری کنیـد اما من، آن را برای ایده‌هایی مهم‌تـر درباره‌ی حافظه کنار می‌گذارم.



نماد نکات فنی، به شما اطلاعاتی عمیق‌تر در ارتباط با یک سری

موضوعات گلچین‌شده ارائه می‌دهد.



نماد راهنمایی به اطلاعاتی اشاره دارد که بلافاصله می‌توانید برای تقویت حافظه‌تان به کار گیرید.



این نماد در مورد رفتارهای خاصی هشدار می‌دهد که می‌توانند تلاش‌های شما را در جهت تقویت حافظه منحرف کنند.

مقصد بعدی

شما نسخه جیبی کتاب *تقویت حافظه for Dummies* را گرفته‌اید. بنابراین اگر به تکنیک‌های خاصی علاقه دارید، می‌توانید همین امروز آن‌ها را امتحان کنید تا بتوانید به‌راحتی چیزها را به یاد بیاورید. به فصل ۲ مراجعه کنید یا از همان فصل ۱ شروع کنید و فصول را به ترتیب بخوانید. اگر هم به دنبال توصیه‌های بیشتری برای تقویت حافظه‌تان هستید، از چگونگی به خاطر سپردن افراد گرفته تا نوع مطالب تکمیلی که باید بخوانید، نسخه‌ی کامل *تقویت حافظه for Dummies* را مطالعه کنید - برای تهیه‌ی کتاب سری به کتابفروشی محله یا سایت www.dummies.com بزنید!

فصل ۱

پرورش مهارت‌های حافظه

در این فصل

- پرهیز از حواس‌پرتی
- گفتن چیزی که نوک زبان‌تان است
- باز کردن قفل حافظه
- استفاده از روش‌هایی به منظور بهبود مهارت‌های حافظه

از هر ده نفر، نه نفرمی‌خواهند حافظه‌شان را تقویت کنند. آیا شما هم یکی از آن‌ها هستید؟ آیا شما هم یکی از شش نفر در بین ده نفری هستید که به مأموران نظرسنجی می‌گویند تجربه‌ی آزاردهنده‌ی ورود به اتاقی را داشته‌اند و فراموش کرده‌اند چرا؟

این ارقام نشان می‌دهد که رویدادی همه‌گیر با نام حافظه‌های رو به زوال بر روی کره زمین جریان دارد اما قضیه این نیست. تقریباً همه‌ی افراد گاهی احساس می‌کنند که قدرت حافظه‌شان را از دست می‌دهند.

در این فصل، به نگرانی‌هایی که ممکن است در مورد حافظه‌ی خود داشته باشید، می‌پردازم و شگردهایی را معرفی می‌کنم که می‌توانید با به‌کارگیری آن‌ها، حافظه‌تان را تقویت کنید. در ادامه توضیح می‌دهم

که مغزتان چگونه کار می‌کند، چطور آن را تغذیه کنید و چگونه کمتر در معرض بخش‌های مضر جهان قرار دهید. همچنین با تنوع سیستم‌های حافظه‌ای که از آن‌ها برخوردار هستید و تکنیک‌هایی برای گسترش توانایی‌های حافظه‌تان آشنا می‌شوید.

فکر کردن به پرش‌های حافظه

حافظه‌ی هیچ‌کس همواره بی‌عیب و نقص نیست. شما هم به احتمال زیاد، گاهی متوجه بعضی فراموشی‌ها و حواس‌پرتی‌ها شده‌اید. برخی از فراموشی‌ها- مثل فراموش کردن کلیدها و اسامی افراد - کاملاً عادی هستند. اما وقتی پرش‌های حافظه به دفعات و شدیدتر اتفاق می‌افتد، مسئله به کلی تفاوت می‌کند.

اگر بعضی فراموشی‌های زیر برای شما نیز اتفاق افتاده، بهتر است نگران باشید:

- ✓ گم شدن مداوم در مسیر عادی خانه
- ✓ مشکل یافتن واژه برای بیان مقصود
- ✓ مشکل تشخیص اشیاء متداول
- ✓ اینکه ندانید کجا هستید
- ✓ گم کردن زمان در طول شبانه‌روز
- ✓ پرسیدن سؤالی یکسان و مکرر درحالی‌که به دنبال پاسخ متفاوتی نیستید.



اگر متوجه زوال ناگهانی و شدید حافظه شده‌اید، بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید. این زوال ناگهانی و شدید می‌تواند نشانه‌ی مشکل بزرگی در سلامتی شما باشد که باید فوراً به آن رسیدگی کنید.

حواستان به جای پرت بودن، سر جایش باشد

بدون شک، شما هم مانند اغلب مردم گاه کلیدهای اتومبیل‌تان را گم می‌کنید یا بعد از اینکه وارد مغازه می‌شوید، یادتان می‌رود که برای خرید چه چیزی آمده بودید.

حواس‌پرتی یعنی حواس شما در جایی‌که باید باشد، نیست. پس انتظار نداشته باشید درحالی‌که حواستان جای دیگری است، یادتان بیاید در حال انجام چه کاری بودید.

بیشتر مردم در سنین چهل تا پنجاه سالگی، حواس‌پرتی و سایر مشکلات فرعی حافظه را تجربه می‌کنند. معمولاً این موارد طبیعی بوده و جای نگرانی نیست.

افراد بالای ۶۰ سال معمولاً کمی ضعف در حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود تجربه می‌کنند که اگر این وضعیت رو به رشد و شدید نباشد، باز هم جایی برای نگرانی نیست.

من هر شب قبل از رفتن به رختخواب، خودم را در حالی می‌بینم که مشغول چک کردن قفل درها هستم، حتی بعضی مواقع این کار را دو بار تکرار می‌کنم. من این زمان را تلف می‌کنم، نه به این خاطر که به اختلال وسواسی جبری (OCD) دچار باشم، بلکه به این خاطر که

موقع قفل کردن درهای خانه به چیز دیگری فکر می‌کنم یا در حال صحبت هستم. یعنی در واقع در این لحظه حواس من از کاری که انجام می‌دهم، پرت است.



اگر شما نیازی به تمرین چک کردن درها - آن‌هم دو بار در شب ندارید- این کار را فقط یک‌بار اما با ذهنی آماده انجام دهید و آن را به کاری روزمره تبدیل کنید؛ مثل مسواک زدن دندان‌ها. سعی کنید به تفاوت‌های بین قفل‌ها مثل سفتی یا شل بودن تجهیزات توجه کنید. طی فرایند چک کردن، کاملاً هوشیار باشید.

نوک زبان!!!

احتمالاً شما هم چنین تجربه‌ای داشته‌اید: وسط گفتگویی هستید و با اینکه کلمه‌ای که می‌خواهید به زبان آورید را می‌دانید، اما فقط می‌توانید بخش اول یا شاید هم تنها اولین حرف آن را بیان کنید.

این پدیده‌ی نوک زبان بودن سرنخ‌هایی راجع به پیچیدگی حافظه به دست می‌دهد. وقتی احساس می‌کنید که کلمه‌ای را می‌دانید ولی انگار نمی‌توانید آن را به یاد آورید، یعنی هنوز چیزی یادتان می‌آید. می‌دانید که برای آنچه که می‌خواهید بگویید، کلمه‌ای وجود دارد.

هرچه سن‌تان بالاتر می‌رود، تعداد دفعاتی که نمی‌توانید کلمه‌ای را که می‌خواهید بگویید، به‌خاطر آورید، بیشتر می‌شود. تجربه‌ی نوک زبان بودن، پدیده‌ای کاملاً عادی و مثل این است که در شرف عطسه کردن باشید.



اگـر می‌خواهیـد کلمـه‌ای را به‌خاطـر آوریـد کـه از چنگتـان فرار می‌کنـد، پیرامـون آن بیندیشـید. دنبـال پیوندهـا یعنـی ارتباطات بیـن آن واژه و دیگـر ایده‌هـا و مفاهیـم بگردیـد. (بـرای کسـب اطلاعـات بیشـتر در مـورد پیوندها، بـه فصل ۲ مراجعـه کنید.) به جـای تمرکـز روی *آوای کلمـه*، بـه معنـی آن فکـر کنیـد. با فکر کـردن پیرامـون کلمـه‌ی اصلی، پیوندهـا دیر یـا زود واژه را به یاد شـما خواهند آورد.

از سر راه برداشتن مانع

شـاید بـرای شـما هـم اتفـاق افتاده باشـد که بـه دسـتگاه خودپـرداز مراجعه کرده‌ایـد امـا نمی‌توانیـد رمـز خـود را به یـاد بیاورید یـا اینکه وارد وب‌سـایت مـورد علاقه‌تـان شـده‌اید و رمـز عبـور یادتـان رفته اسـت.

بیشـتر مـردم ایـن احسـاس را تجربـه کرده‌انـد کـه انـگار چیـزی را می‌دانند ولـی چیز دیگری راه حافظه‌شـان را "سـد" کرده اسـت. بعضـی از مردم حتی می‌گوینـد: "مغـزم گیـر کـرده." ایـن گیـر کـردن هـم شـبیه مشـکل "نوک زبانـی بـودن" اسـت(بخش قبلـی را ببینیـد). اما شـامل تلاش بـرای به‌خاطر آوردن اسـم یـا چیـزی کامـلاً مجـزا نمی‌شـود بلکـه ایـن مسـئله، خاطره‌ای پیچیده‌تـر را دربرمی‌گیـرد ـ مثـل حرفـی کـه دیروز کسـی در محـل کار زده باشد.

هرچـه بیشـتر بـرای بـه یـاد آوردن چیـزی *تـلاش کنیـد*، بیشـتر احسـاس "سـردرگمی" می‌کنیـد. اگـر بخواهیـد یـک خاطره را بـه زور بیرون بکشـید، مشـکل را پیچیده‌تـر کرده‌ایـد. ایـن مسـئله دقیقـاً مثل این اسـت کـه پایتان را همزمـان روی پـدال گاز و ترمـز گذاشـته باشـید.



یـک راهـکار مفید بـرای از بیـن بردن مانع این اسـت کـه پایتان را بـرای یـک لحظـه از روی پـدال گاز برداریـد. به عبـارت دیگر، از تـلاش دسـت بکشـید. اسـتراحت کوتاهـی بکنیـد و چند نفس عمیـق بکشـید. بـرای چنـد لحظـه بـه سـراغ کار دیگـری بروید. اگـر همـراه افـراد دیگـری هسـتید، بگوییـد: "یکـی دو دقیقـه‌ی دیگـر یـادم می‌آیـد." مدتـی راجـع بـه موضـوع دیگـری صحبت کنیـد. بگذاریـد فکرتـان از موضوع پرت شـود. ظـرف چند لحظه، احتمـالاً پیونـدی را پیـدا می‌کنیـد کـه کل طیف خاطراتـی را که بـرای به یاد آوردنش سـخت تـلاش می‌کردید، بـه کار می‌اندازد.

تخلیه فضا از جنجال‌های مسخره و افکار مضحک

جامعـه‌ای کـه در آن زندگـی می‌کنیـد، پـر اسـت از محـرک هایـی کـه نیـاز بـه توجـه شـما دارنـد. ای‌میـل، فکـس، تلفـن همـراه و بمبارانـی بی‌وقفه از آگهی‌هـای تبلیغاتـی کـه ذهن شـما را شـلوغ کـرده و خاطرات‌تـان را به هم می‌ریـزد. در سـال‌های گذشـته، زندگـی سـاده‌تر بـود. در حالی‌کـه دنیـای امـروز، فشـار زیـادی روی مهارت‌هـای حافظـه وارد می‌کنـد.

در آنِ واحـد بـه چنـد چیـز می‌توانید توجـه کنید؟ بعضـی از مـردم، تلویزیون را بی‌وقفـه روشـن می‌گذارنـد و فکـر می‌کننـد کـه تلویزیون "فقـط جزئی از محیـط اسـت". آن‌هـا به اشـتباه خیـال می‌کننـد که روشـن بـودن تلویزیون "هیـچ مزاحمتـی ایجـاد نمی‌کنـد مگـر زمانی‌کـه بـه آن نـگاه کنیـم". مغـز شـما توانایـی انجـام چنـد کار همزمان دارد، اما بهتر اسـت بدانید کـه این امر بهایـی دارد. وقتی‌کـه چنـد کار را به‌طـور همزمـان انجـام می‌دهیـد، هرچـه دامنـه‌ی فعالیت‌تـان گسـترده‌تر، دقت‌تـان کمتـر می‌شـود. اگـر بـه دقـت و

توجـه شـما لطمه‌ای وارد شـود، همیـن اتفاق بـرای توانایی شـما در به خاطر آوردن چیزهـا نیـز رخ می‌دهد.

چطـور بدانیـم بـه چـه چیزی توجـه کنیم و چـه چیـزی را به‌خاطر بسـپاریم؟ اگـر بگوییـد "لازم اسـت کـه به همـه چیز توجـه کنم" بـه طرز وحشـتناکی واقع‌گریـز هسـتید. شـما بـه راهکاری نیـاز داریـد که بتوانیـد گنـدم را از کاه الـک کنیـد. بـه عبـارت دقیق‌تـر، بایـد ایـن توانایـی را پیـدا کنیـد تـا بتوانید تنهـا بـه چیزهـای مهم توجـه کنیـد و چیزهـای بی‌اهمیت را فرامـوش کنید.



پیـش از اینکـه بتوانیـد حافظـه‌ی خـود را تقویـت کنیـد، بایـد در مـورد قابلیت‌هـای بالقـوه‌ی حافظه‌تـان واقع‌بیـن باشـید. حتمـاً می‌توانیـد کارهـای زیـادی در ایـن رابطـه انجـام دهیـد امـا نباید اهدافـی ناممکـن (نشـدنی) تعییـن کنیـد، مثل:

- ✓ توانایـی توجـه بـه چندیـن موضـوع در آنِ واحـد و به‌خاطـر آوردن صحیـح همـه‌ی آن‌هـا
- ✓ انتظار بهبود حافظه‌تان بدون سعی و تلاش
- ✓ تصور اینکه هر آنچه تا به حال روی داده را به یاد خواهید آورد

تقویت حافظه

می‌توانیـد بـرای تقویـت حافظـه‌ی خـود چند تکنیـک را بـه کار ببریـد اما از آنجایـی که شـما هم نوع پیچیده‌ای از بشـر هسـتید، هیچ روشـی بـه تنهایی نمی‌توانـد کمک‌تـان کنـد. بایـد چندیـن کار را به طـور همزمان انجـام دهید تـا حافظه‌تـان تقویت شـود.

اصلاً نترسید! اگر با به چالش کشیدن خودتان از لحاظ فکری، حواس خود را جمع نگه دارید و تکنیک‌های حافظه ـ همان تکنیک‌هایی که در این کتاب معرفی می‌کنم ـ را یاد بگیرید، تقویت حافظه‌تان چندان سخت نخواهد بود.

آشنایی با مهارت‌های حافظه

به منظور تقویت حافظه‌تان، ابتدا باید بدانید که حافظه چیست. لازم است حقایقی را در مورد حافظه‌ی خود بدانید و خیالات را دور بریزید.

شاید بعضی از حقایق زیر شما را شگفت‌زده کنند:

- ✓ **خاطرات شما مرتباً در طول زندگی شکلی تازه به خود می‌گیرند.** خاطرات، نوعی عکس اطلاعاتی نیستند که در طول زمان ثابت بمانند. در مسیر زندگی، شما تغییرات را تجربه می‌کنید؛ بالغ می‌شوید، از اشتباهات گذشته درس می‌گیرید و حتی متحمل حوادث ناخوشایندی می‌شوید. چشم انداز شما در طول زمان عوض می‌شود و لنزی که برای نگاه کردن به خاطرات گذشته استفاده می‌کنید، آن خاطرات را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. مغز شما بسیار پیچیده و همواره در حال تغییر است. همین امر، نحوه‌ی نگرش شما به خاطرات‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خاطرات به‌واسطه‌ی هر تجربه‌ای که می‌کنید، دستخوش تغییرات می‌شوند.
- ✓ **حافظه‌ی شما مهارتی است که بدون توجه به سن، میزان هوش یا جایگاه اجتماعی و اقتصادی‌تان، می‌توانید آن را رشد داده و تقویت کنید.** حافظه‌ی شما چیزی نیست که گاه داشته

باشید و گاه نداشته باشید. حافظه نمی‌تواند مثل تراشه‌ای از دست برود یا بازگردانده شود. با این حال، اگر آسیبی به مغزتان وارد شود، میزان و نوع آسیب می‌تواند مهارت‌های حافظه‌ی شما را محدود کند.

✓ **تمامی مغز شما به عنوان یک سیستم عمل می‌کند. هر خاطره، سهمی از مجموعه‌ی متنوع و گسترده‌ی بخش‌های مختلف مغزتان دارد.** خاطرات در یک فضای خاص از مغز ذخیره نمی‌شوند. مغز شما همچون یک سیستم، خاطرات واحدهای گوناگون را کدگذاری می‌کند. بعضی از نواحی مغز شما، توانایی خاصی در کدگذاری خاطرات مربوط به اشکال دارند. برخی دیگر از نواحی، در کدگذاری کلمات توانمند هستند. تمام بخش‌های مغز شما با یکدیگر کار می‌کنند، به همین دلیل وقتی که سعی دارید ماشین فولکس واگن بیتل ۱۹۶۹ را به یاد آورید، شکل آن را با یک بخش از مغزتان (نیمکره‌ی راست) و واژه‌های فولکس واگن بیتل را با بخش دیگری از مغز (نیمکره‌ی چپ) به یاد می‌آورید. هر چه ابعاد و بخش‌های بیشتری از مغزتان بتواند درگیر خاطره‌ای شود، بعداً راحت‌تر می‌توانید آن را به یاد آورید.

✓ **مغز شما، بخش‌های کلیدی متعددی دارد که نقشی عمده در شکل‌دهی بنیان خاطرات‌تان ایفا می‌کنند.** یکی از این بخش‌های کلیدی مغز، هیپوکمپوس نام دارد. هیپوکمپوس، خاطرات کوتاه‌مدت شما را به منبع ذخیره‌ی بلندمدت انتقال می‌دهد. خاطرات کوتاه‌مدتی که به حافظه‌ی بلندمدت انتقال می‌دهید، بیش از هر چیز به سه عامل بستگی دارد:

- میـزان توجـه شـما: عموماً یـک واحـد سـنجش از حافظـه‌ی کوتاه‌مـدت.
- میـزان مفهـوم بـودن اطلاعـات: هرچـه اطلاعـات معنی‌دارتـر یـا مرتبط‌تـر باشـند، احتمـال بـه یـاد آوردن آن‌هـا بیشـتر اسـت.
- چقـدر خاطـره‌ی مـورد نظـر بـا آنچـه کـه از قبـل می‌دانیـد، هماهنـگ اسـت: بنیانـی از خاطـرات، یادگیری‌هـای جدیـد را آسـان می‌کنـد.

✓ **حافظـه‌ی شـما بـه میزان توجه‌تـان بسـتگی دارد.** حافظه‌ی شـما مطلقاً کار نمی‌کنـد مگـر اینکـه توجـه داشـته باشـید. وقتـی توجـه داریـد، مغزتـان قابلیـت انجـام کارهـای پیچیـده و فوق‌العـاده‌ای را خواهـد داشـت. اگـر از آن مراقبـت کنیـد، از مهارت‌هـای حافظـه‌ای عمیقـی برخـوردار می‌شـوید.

مغز خود را به‌درستی تقویت کنید

توانایـی شـما در بـه خاطـر آوردن بـه چندیـن عامـل بسـتگی دارد. تغذیه‌ی مناسـب اولیـن عامـل سـالم نگه داشـتن مغز اسـت. بـرای اطمینـان از اینکه مغزتـان در سـطحی مطلـوب کار می‌کنـد، دسـتورات زیـر را دنبـال کنید:

✓ **یـک رژیـم غذایـی متعـادل را حفظ کنیـد.** آنچـه می‌خوریـد، روی ترکیبـات شـیمیایی مغزتـان تأثیـر می‌گذارد. خـوردن غذای مناسـب در زمـان مناسـب، بـه بـدن شـما عناصـر اصلـی ترکیبـات شـیمیایی مغـز بـه نـام *پیام‌رسان‌های عصبـی* را می‌دهـد. ایـن پیام‌رسـان‌ها نـه تنهـا روی خلـق و خـو و توانایی‌تان در درسـت فکر کـردن، بلکه روی توانایـی شـما در بـه یـاد آوردن نیـز تأثیر می‌گذارنـد. یک رژیم

غذایی ساده و متعادل، متشکل از کربوهیدرات، پروتئین و میوه یا سبزیجات است. خوردن وعده‌های غذایی متعادل، سه بار در روز می‌تواند شالوده‌ی سالمی برای مغز شما و حافظه‌ی آن فراهم کند .

- ✓ **از مکمل‌های مناسب استفاده کنید.** ویتامین‌ها و گیاهان دارویی می‌توانند به توانایی مغز شما در ایجاد مهارت‌های حافظه‌ای مناسب کمک کنند. ویتامین‌هایی خاص همچون برخی از ویتامین‌های B برای شکل‌گیری عناصر اصلی مغز مفیدند. سایر ویتامین‌ها مثل ویتامین E به مغز شما کمک می‌کنند تا خود را از ترکیبات شیمیایی مضر پاک کند. برخی گیاهان دارویی مثل ژنکو (درخت معبد، درختی سایه‌دار و با برگ‌های بادبزنی شکل که بومی خاور دور است) نیز برای بهبود گردش خون در مغز استفاده می‌شوند.
- ✓ **به‌طور منظم ورزش کنید.** ورزش، از طریق کمک به مغز برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز، باعث تقویت حافظه‌ی شما می‌شود. با هر بار ورزش، میزان تنفس، سوخت و ساز بدن و سطح انرژی‌تان بالاتر می‌رود.

پرهیز از غذاها، نوشیدنی‌ها و داروهایی که حافظه را تضعیف می‌کنند

ترکیبات شیمیایی، غذاها و نوشیدنی‌هایی که به مغزتان می‌رسد، تأثیرات مهمی بر حافظه‌ی شما می‌گذارند.



اگـر هله‌هوله‌هایـی بخورید که از شـکر لبریز هسـتند، خـود را در معـرض خطـر قـرار داده‌ایـد، دچـار اضطـراب می‌شـوید و حافظه کوتاه‌مدت‌تـان بـا مشـکل مواجـه می‌شـود. بـه همیـن نحـو، اگر میـزان زیـادی کافئیـن بنوشـید، افکارتـان مشـوش و پراکنـده خواهـد شـد و قابلیت‌هـای حافظه‌تـان مختـل می‌شـود. همچنین اگـر بـا شـکم خالـی، کافئین و شـکر مصـرف کنید، خلـق و خو و مهارت‌هـای حافظه‌تـان به‌سـرعت کاهـش می‌یابـد.

این دو دستورالعمل را به خاطر بسپارید:

- ✓ از مصـرف خوراکی‌هـای پـر شـکر بـه مقـدار زیـاد پرهیز کنیـد (مثل آبنبـات، کلوچـه و از این قبیـل چیزها).
- ✓ مصـرف کافئیـن را بـه حداقـل برسـانید (و هرگز با شـکم خالی قهوه ننوشید).

اگـر بـا مغزتـان بدرفتاری کنید، ممکن اسـت حافظـه‌ی بلندمدت‌تـان تحلیل بـرود و مغزتـان مهارت‌هـای حافظـه‌ای اندکـی در اختیـار شـما قـرار دهـد. بـا اجتنـاب از مصـرف مـواد زیـر می‌توانیـد از نابـودی مغـز و حافظـه‌ی خود جلوگیـری کنید.

- ✓ **الـکل:** الـکل نـه تنهـا سـلول‌های مغـز، بلکـه محصـول آن یعنـی حافظـه‌ی خـوب را نیـز از بیـن می‌برد. الـکل، همچنیـن مهارت‌های فکـری شـما را کـه بـرای داشـتن حافظه‌ای خـوب ضروری هسـتند، تضعیـف می‌کنـد.
- ✓ **مـواد مخـدر:** مـواد مخـدر به‌قـدری حافظـه‌ی شـما را تیـره و کدر

می‌کنند که حتی توانایی تمرکز کردن را نیز از دست می‌دهید.

- ✓ **نوروتوکسین‌ها:** این مواد سمی شامل مواد پتروشیمیایی، حلال‌ها و علف‌کُش‌ها هستند. زمانی که مغز شما در معرض این مواد قرار بگیرد، سلول‌های آن از بین می‌روند.
- ✓ **"تقویت‌کننده‌های" غذایی:** *مونوسدیم گلوتامات* (MSG) و شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای عملکرد سلول‌های مغز مضر هستند.

پیرتر شدن و عاقل‌تر شدن

شاید شما هم مثل بیشتر مردم نگران این باشید که همزمان با بالا رفتن سن، حافظه‌تان نیز پژمرده شود. بالا رفتن سن می‌تواند بر مغز شما و توانایی آن در به خاطر سپردن تأثیر بگذارد. به موازات بالا رفتن سن، مغزتان نیز کوچک‌تر شده و حجم خود را از دست می‌دهد. البته می‌توانید این سیر قهقهرایی را به شیوه‌های زیر کُندتر کنید:

- ✓ رعایت رژیم غذایی متعادلی که در آن چربی اشباع شده کم باشد.
- ✓ خوردن غذاهایی حاوی مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان.
- ✓ استفاده از مکمل‌های ویتامینی از جمله مولتی‌ویتامین کامل.
- ✓ ورزش منظم.
- ✓ مجبور کردن خود به داشتن فعالیت ذهنی: در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام کنید، به سخنرانی‌ها بروید، کتاب بخوانید و گفتگوهای مهیج و محرک داشته باشید.

به کار انداختن سیستم‌های حافظه

سن یا پیشینه‌ی شما هرچه که باشد، می‌توانید مهارت‌های حافظه‌ی خود را با استفاده از تکنیک‌های متعددی همچون فنون *یادیاری* (نشانه‌هایی برای به یاد آوردن اطلاعات؛ فصل ۲ را ببینید) تقویت کنید.



فنون یادیاری می‌توانند از طریق پیوند دادن یک حرف یا عدد به اطلاعات، شما را در به یاد آوردن یاری کنند. به عنوان مثال اگر سعی دارید اسامی "دریاچه‌های بزرگ" را به خاطر آورید، می‌توانید از حرف اول هر کدام به عنوان نشانه استفاده کنید. مثلاً با استفاده از کلمه‌ی HOMES، می‌توانید اسامی پنج دریاچه را به خاطر بیاورید: Superior ,Erie ،Michigan ،Ontario و Huron.

آماده‌سازی خاطرات: برای بازیابی اطلاعات "از دست رفته"

فرایند آماده‌سازی می‌تواند در به یاد آوردن خاطرات به شما کمک کند. وقتی خاطرات خود را آماده می‌کنید، بعضی چیزهای مرتبط را با امید بازیابی اطلاعات "از دست رفته" به یاد می‌آورید. برای مثال اگر فراموش کنید کلیدهایتان را کجا گذاشته‌اید، رد خود را دنبال می‌کنید و سعی می‌کنید به یاد آورید که کجا بودید و چه می‌کردید. این کار یعنی آماده‌سازی خاطره‌ی محلی که کلیدهایتان را جا گذاشته‌اید.

می‌توانید اطلاعات را به شیوه‌های مختلف بچینید تا کمکتان کند که آن‌ها را به خاطر بسپارید. می‌توانید مطالب را یاد گرفته و در همین حین بازخورد هم بگیرید. اگر اطلاعات را به صورت متوالی، قطعه‌قطعه یا قافیه‌دار سر و سامان دهید، آسان‌تر می‌توانید آن را به خاطر بسپارید.



وقتی اطلاعات را تکه‌تکه کنید، در واقع آن را به قسمت‌های کوچکی تقسیم کرده‌اید که به خاطر سپردن را آسان‌تر می‌کند.

پیوند دادن: وقتی که نمی‌توانید اسم شخصی را به یاد آورید

شاید شما هم گاهی مثل بیشتر مردم از اینکه نمی‌توانید اسم فردی را به خاطر بیاورید، شرمنده شده‌اید. احتمالاً شما نیز گاه اشخاصی را در سوپرمارکت می‌بینید که به نظرتان آشنا هستند اما نمی‌توانید اسم آن‌ها را به خاطر آورید.

رانندگی در خط سبقت

در این جامعه‌ی پرشتاب، شما نیز در خطر احساس استرس و سردرگمی قرار دارید. مهارت‌های حافظه‌ی شما هم تحت استرس و پریشانی خواهد بود. اگر این سبک زندگی از همِ گسیخته را وارد کار کنید و مرتباً سعی داشته باشید چهار یا پنج وظیفه را در آنِ واحد انجام دهید، بی‌جهت حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود را تضعیف می‌کنید. هرکدام از وظایف شما تنها بخش کوچکی از توجه‌تان را درگیر می‌کند و هیچ یک از این وظایف به صورت جامع و کامل تکمیل نمی‌شود. در نتیجه فراموش می‌کنید که مشغول انجام چه کاری بودید. همه‌ی این وظایف به طور همزمان محو و تار می‌شوند.

از شرایط پرهیاهوی جامعه چند قدم به عقب بردارید و در مقابل وسوسه‌ی انجام همزمان کارها مقاومت کنید. ابتدا هر وظیفه را تا انتها تکمیل کنید، سپس به سراغ وظیفه‌ی بعدی بروید.



می‌توانید اسم اشخاص را با پیوند دادن به موارد زیر به خاطر بسپارید:

- ✓ شغل فرد
- ✓ یک مشخصه‌ی فیزیکی مثل قد
- ✓ یک حالت منحصر به فرد در چهره‌ی شخص مثل چانه‌ای استخوانی
- ✓ نحوه‌ی حرکت کردن

حواس خود را جمع نگه دارید

با داشتن ذهنی به دور از پریشانی، آمادگی خود را برای به خاطر سپردن بالا می‌برید. دلشوره، افسردگی و کمبود خواب مانع عملکرد مهارت‌های حافظه می‌شوند.

یاد بگیرید که آرامش داشته باشید و به اندازه‌ی کافی هوشیار باشید تا بتوانید به خاطرات شکل دهید. شما می‌توانید چندین تکنیک کسب آرامش را مثل آرامش تدریجی، مدیتیشن یا نیایش، خودهیپنوتیزمی، تصویرپردازی و ورزش را امتحان کنید.

افسردگی نه تنها روحیه بلکه حافظه‌تان را نیز افسرده می‌کند. دور ریختن خزعبلات کمک می‌کند تا مهارت‌های حافظه‌تان از دام اندوه خلاص شوند. اگر یاد بگیرید که چطور شیوه‌ی فکر کردن نادرست خود را اصلاح کنید، می‌توانید از اندوه بیرون بیایید و از مهارت‌های حافظه‌ای که قبلاً داشتید، لذت ببرید.

بیشتر مهارت‌های حافظه به توانایی شما در توجه کردن بستگی دارد. اگر از لحاظ ذهنی حواستان پرت باشد، چون توجه‌تان منحرف شده، آرزو می‌کنید که جای دیگری بودید، دلواپس هستید، نمی‌خواهید حافظه را

کُدگـذاری و خاطـرات را بـه بهترین شـکل ممکن بازیابـی کنید.



بـرای اینکـه حواسـتان کامـلاً جمـع باشـد، می‌توانیـد از تکنیـک *هوشـیاری* اسـتفاده کنید. هوشـیاری شـامل متوجه لحظـه بودن، احسـاس شـور و هیجـان و لذت بـردن از آن و در "لحظه" زندگی کـردن اسـت. ایـن رویکـرد نـه تنهـا حافظـه‌ی شـما را بـه دلیل توجـه و شـفافیت ذهن‌تـان تقویت می‌کنـد، بلکه کیفیـت زندگی را نیـز بهبود می‌بخشـد.

خوب بخوابید تا خوب به یاد آورید

کمبود خواب می‌تواند به معنای از دسـت رفتن بخشی از قابلیت‌های حافظه نیز باشد. بی‌خوابی کوتاه‌مدت نسبت به بی‌خوابی بلندمدت، مشکلات کمتری به بار می‌آورد. بی‌خوابی کوتاه‌مدت معمولاً نتیجه‌ی تغذیه‌ی بد، مصرف الکل، کافئین یا اسـترس است و غالباً به‌سرعت هم برطرف می‌شـود. اما بی‌خوابی بلندمدت، ریتم شـبانه‌روزی شـما را به هم می‌ریزد. می‌توانید با به‌کارگیری شیوه‌های زیر بی‌خوابی را به حداقل برسانید:

- ✓ مصرف شکر و کافئین را کاهش دهید.
- ✓ از الکل پرهیز کنید.
- ✓ هنگام عصر از حداقل روشـنایی اسـتفاده کنیـد (از جمله نور مانیتور کامپیوترتان).
- ✓ روزها از حداکثر روشنایی نور استفاده کنید.
- ✓ سه تا شش ساعت قبل از خواب، کمی ورزش کنید.

همین‌طـور که کیفیت خواب خود را بهبود می‌بخشـید، متوجه می‌شـوید که کیفیت مهارت‌های حافظه‌تان هم بهتر می‌شـود. پس سعی کنید خوب بخوابید.

فصل ۲

یادگیری ترفندهایی برای به‌خاطر سپردن

در این فصل

- آشنایی با فنون یادیاری
- به دست آوردن قِلِق قلاب‌های حافظه
- علامت‌گذاری مکان‌هایی بر روی نقشه‌ی راه حافظه
- سر هم کردن یک داستان به منظور ارتباط یافتن با یک خاطره

مهارت‌های حافظه‌ی شما به اندازه‌ی تکنیک‌هایی که برای حافظه استفاده می‌کنید، گسترده و توانمندند. اگر هیچ تکنیکی استفاده نکنید، احتمالاً حافظه‌تان آن چیزی که می‌تواند باشد، نخواهد بود. در عوض، اگر تکنیک‌های متنوعی به کار بگیرید، مهارت‌های حافظه‌تان می‌تواند تا ده برابر افزایش یابد.

در این فصل، راجع به چند تکنیک از رایج‌ترین تکنیک‌های حافظه صحبت می‌کنم. شما یاد می‌گیرید که برای وصل شدن به خاطرات چگونه از کلماتی خاص استفاده کنید. می‌فهمید که چگونه از موقعیتی در یک اتاق استفاده کنید تا خاطرات شما را به یادتان بیاورد. پی می‌برید چطور خاطرات را در یک داستان خلاصه کنید تا هر وقت داستان را بازگو می‌کنید، خاطرات‌تان ظاهر شوند. سرانجام می‌فهمید که چطور صداهایی خاص می‌توانند به شما در ارتباط با خاطراتی که می‌خواهید به یاد آورید، سرنخ بدهند.

معرفی فنون یادیاری، دستیار حافظه‌ی شما

شاید از برخی افراد شنیده باشید که می‌گویند برای مقابله با ضعف حافظه‌شان ترفندهایی با نام "فنون یادیاری" یاد گرفته‌اند. بی‌انصافی است اگر "فنون یادیاری" را نوعی ترفند بنامیم. فنون یادیاری تنها ترفند نیستند، بلکه نوعی علامت یا حلقه‌ی ارتباطی محسوب می‌شوند. (تقریباً مثل هایپرلینک‌هایی که وقتی در اینترنت می‌چرخید، روی آن‌ها کلیک می‌کنید. روی یک لینک کلیک می‌کنید، صفحه‌ی دیگری بر روی صفحه‌ی نمایش ظاهر می‌شود.)

"فنون یادیاری"، تکنیک‌های ساده‌ای هستند که به شما کمک می‌کنند تا آنچه را می‌خواهید، به‌خاطر آورید. این فنون به سادگی "یه روز آقا خرگوشه، رسید به بچه موشه، موشه دوید تو سوراخ، خرگوشه گفت آخ" هستند. بیشتر مردم این قافیه‌ی ساده‌ی عددی را حتی قبل از اینکه عبارت فنون یادیاری را شنیده باشند، یاد می‌گیرند. با این حال همین مورد، نمونه‌ای از *فنون یادیاری* است.

برای استفاده از فنون یادیاری، مراحل زیر را دنبال کنید:

- ✓ تصمیم بگیرید چه چیزی را می‌خواهید به خاطر بسپارید.
- ✓ چیزی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، با نشانه‌ای تصویری یا یک واژه هماهنگ کنید.
- ✓ آن نشانه را به زبان آورید تا خاطره‌ی مورد نظر یادتان بیاید.

فنون یادیاری را به عنوان راهکاری برای منظم کردن اطلاعات در نظر بگیرید تا بعدها بتوانید آن را آسان‌تر به خاطر آورید. واژه‌ی *mnemonic*

در واقـع بـه معنـای ”کمـک کـردن بـه حافظـه“ اسـت. بـا اسـتفاده از ایـن شـیوه می‌توانیـد خاطـرات خـود را طـوری سـر و سـامان دهیـد تـا به‌راحتـی قابـل دسترسـی باشـند. فـن یادیـاری به ریسـمانی می‌مانـد که وقتـی آن را می‌کشـید، زنجیـره‌ی کاملـی از خاطـرات بـه آن وصل اسـت.

آویختن خاطرات به قلاب‌ها

عبـارت بـه *قـلاب آویختن* به این دلیل اسـتفاده شـده که شـما دقیقـاً همین کار را می‌کنیـد - یعنـی کلمـه‌ای را بـه کلمـه یـا شـماره‌ای دیگـر کـه بـه یـاد آوردنـش آسـان‌تر اسـت، قـلاب می‌کنیـد. قلاب‌هـاماننـد ”تله“هایـی هسـتند کـه با اسـتفاده از آن‌هـا می‌توانیـد کلمه‌ای را که سـعی داریـد به یاد آوریـد، گیـر بیندازیـد. فکـر کردن بـه کلمه‌ی قلاب، شـما را بـه کلمه‌ای که می‌خواسـتید بـه یـاد آوریـد، هدایـت می‌کنـد. مثـلاً اگـر می‌خواهیـد واژه‌ی کفـش را بـه خاطـر بسـپارید، از شـعر بچه‌گانـه‌ی ”یـک دو، سـریع بپـوش کفشـتو“ اسـتفاده کنیـد. کلمـه‌ی قـلاب دو بـه کفشـتو وصل می‌شـود.

بـرای عملـی کـردن ”سیسـتم قـلاب فنـون یادیـاری“ سـعی کنیـد تمریـن زیـر را انجـام دهیـد. هدف این اسـت کـه فهرسـتی ده کلمه‌ای را بـه ترتیب بـه خاطر بسـپارید. سـخت بـه نظـر می‌رسـد؟ نگـران نباشـید، راهنمایی‌تان می‌کنـم: قلاب‌هـای بـه خاطر سـپردن این کلمـات، اعداد یک تا ده هسـتند.

کلماتـی کـه بایـد بـه خاطـر بسـپارید، در فهرسـت زیـر آمده‌انـد. یـک بـار همـه‌ی لیسـت را آهسـته بخوانیـد، در همیـن حال بـه یک، دو، سـه، ... تا ده فکـر کنیـد (مثـل یـک چـک، دو بدو):

چک	ریش
بدو	رفت
ماسه	دشت
بهار	لوح
گنج	بَه

حالا سریعاً لیست را بپوشانید! می‌توانید کلمات را به ترتیب تکرار کنید؟ (زیر چشمی نگاه نکنید!) شرط می‌بندم که می‌توانید. کلمات قلاب‌شده، به اعداد گره خورده‌اند. تمام کاری که باید انجام دهید این است که شماره‌ها را مرور کنید تا کلمات را به یاد آورید. اگر نمی‌خواهید همه‌ی کلمات را مرور کنید و فقط دنبال واژه‌ی خشت هستید، مستقیماً به سراغ عدد هشت بروید.

البته باید بگویم که در این مثال کلک زدم ولی شما اصل مطلب را گرفتید: کلمات قلاب، به‌آسانی، به واژه‌هایی که می‌خواهید به خاطر بسپارید، وصل می‌شوند. هم‌قافیه کردن کلمه‌ی قلاب با کلمه‌ی هدف این تکنیک، استفاده از فنون یادیاری را حتی آسان‌تر می‌کند.

در نتیجه‌ی هم‌قافیه شدن کلمات با قلاب عددی، ارتباط آن‌ها راحت‌تر در ذهن می‌ماند. مثلاً در هشت، خشت، ارتباط تنها در خود شماره نهفته نیست، بلکه این پیوند در آوای کلمه‌ی خشت نیز وجود دارد و به شما سرنخی را که می‌خواهید، می‌دهد.

می‌توانید از قلاب‌های الفبا نیز برای وصل کردن حروف به کلمات استفاده کنید. حروف الفبا می‌توانند حالت قافیه یا اینکه فقط حرف را در

خـود داشـته باشـند. به عنـوان مثال:

ا ـ ابر	ص ـ صابون
بِ ـ بِه	ض ـ ضرب
پِ ـ پژواک	ط ـ طاق
تِ ـ تِهران	ظ ـ ظرف
ثِ ـ ثبت	ع ـ عینک
ج ـ جیرجیرک	غ ـ غول
چِ ـ چراغ	فِ ـ فشفشه
حِ ـ حرص	ق ـ قاشق
خِ ـ خرس	ک ـ کار
د ـ دالان	گ ـ گاری
ذ ـ ذکر	ل ـ لانه
رِ ـ رادیو	م ـ میمون
زِ ـ زابل	ن ـ نانوا
ژِ ـ ژست	و ـ وام
س ـ سیب	هِ ـ هتل
ش ـ شیشه	یِ - یک



شما می‌توانید قلاب حروف را بدون استفاده از تمامی حروف الفبا به کار ببرید. کافی است حافظه‌ی خود را با اولین حرف یک کلمه گره بزنید. فن یادیاری اولین حرف، کاملاً به‌صرفه است، زیرا جستجوی شما را تنها به یک حرف محدود می‌کند. تمام کاری که باید بکنید این است که اولین حرف یک کلمه را با آنچه سعی دارید به یاد آورید، پیوند دهید. مثلاً شاید بخواهید روزی را که یک زنبور شما را در ساحل نیش زد، به یاد بیاورید، برای چنین موردی، فقط کافی است حرف "زِ" را به خاطر بسپارید.

قرار دادن خاطرات در مکان‌های آشنا

معروف است که بنگاه‌داران می‌گویند هنگام خرید املاک سه فاکتور مهم را باید به یاد داشت: موقعیت، موقعیت و موقعیت. موقعیت، همچنین عنصری مهم در یک فن یادیاری با نام *لوسی* *loci* (معادل لاتین برای "مکان‌ها" یا "موقعیت‌ها") است. (به کادر "قدیمی اما فراموش نشده" در همین فصل را مراجعه کنید.)

سیستم لوسی دو مرحله‌ی اصلی دارد:

۱. **چندین موقعیت از یک مکان آشنا را به همان ترتیبی که می‌خواهید به یاد بیاورید، به ذهن بسپارید.**

به عنوان مثال این مکان می‌تواند جاهایی خاص از اتاق نشیمن‌تان باشد.

۲. **چیزهایی را که می‌خواهید به یاد بیاورید، به موقعیت‌های گوناگون ربط دهید.**

با انجام این دو مرحله‌ی ساده می‌توانید چیزی را که قصد دارید به یاد بیاورید، از طریق نگاه کردن به محل مورد نظر (در اینجا، اتاق نشیمن)، قدم زدن در آن یا صرفاً تجسم آن در ذهن، به خاطر آورید.

باور نمی‌کنید؟ امتحانش مجانی است. فرض کنید که می‌خواهید یک سخنرانی یا شعر را از بر کنید. وقتی متن خود را تمرین می‌کنید، دور و بر اتاق نیشمن‌تان قدم بزنید و ارتباطات خاصی با اشیا یا موقعیت‌های گوناگون برقرار کنید. سر میز عسلی، بخش اول را حفظ کنید. سپس به سراغ چراغ، بوفه، کاناپه و بقیه جاها بروید و بخشی جدید را برای هر موقعیت به خاطر بسپارید.

همین‌طور که تمرین می‌کنید، دور اتاق راه بروید و سخنرانی خود را زمان‌بندی کنید تا بتوانید موقعیت‌ها را با هر بخش، هماهنگ کنید.



قدیمی اما فراموش نشده

همانند بسیاری از جنبه‌های فرهنگ رومی، ریشه‌ی تکنیک لوسی نیز به یونان برمی‌گردد. با تکیه‌ی یونانی‌ها بر استفاده از موقعیت، سخنوران و بازیگران، موقعیت‌هایی را از بر می‌کردند تا بتوانند بدون اتکا به یادداشت‌ها، متن‌های خود را به یاد بیاورند. سخنرانان در جاهایی خاص راه می‌رفتند یا به آن‌ها نگاه می‌کردند (به این ترتیب) سطری که مرتبط با آن محل بود، یادشان می‌آمد.

بدون اطلاع حضار، راوی یا سخنران با حالتی نمایشی و قاطع دور اتاق راه می‌رفت تا حافظه‌ی خود را به کار اندازد. تماشاچیان این حرکات را نه گیج‌کننده بلکه هیجان‌انگیز می‌دانستند و اصلاً خبر نداشتند

که سخنران در واقع در حال استفاده از تکنیکی ماهرانه برای به یاد آوردن مطالب است.

پیش از رواج سیستم‌های قلاب و آواشناسی حدود ۴۰۰ سال قبل، سیستم لوسی، برجسته‌ترین سیستم حافظه‌ی مورد استفاده در سرتاسر تمدن غرب بوده است. به واسطه‌ی همین سیستم لوسی، راویان بزرگ قادر بودند متن‌های خود را به خاطر بسپارند. صرف اینکه بعضی از مردم، دیگر سیستم لوسی را به عنوان شیوه‌ای برای به یاد آوردن قبول ندارند، به این معنی نیست که برای شما مفید نخواهد بود. این سیستم، به مدت چند هزار سال مورد استفاده بوده زیرا یادگیری از طریق آن راحت‌تر بوده است.

حالا در یک نقطه بایستید و همین‌طور که سخنرانی خود را از نو مرور می‌کنید، به موقعیت‌ها نگاه کنید و هر بخش را با یک موقعیت مطابقت دهید. سپس از اتاق بیرون بروید اما به صورت ذهنی دوباره وارد شوید، سخنرانی خود را مرور کنید و باز همان مطابقت‌ها را انجام دهید.

تا زمانی که باید سخنرانی‌تان را ارائه بدهید، می‌توانید برگه‌های تقلب را کنار بگذارید. شما در تصورتان قادر خواهید بود به اتاق بروید و از طریق نگاه کردن به موقعیت‌ها و به خاطر آوردن اینکه هر موقعیت به چه چیزی مرتبط بوده، سخنرانی خود را انجام دهید.

سر هم کردن یک داستان به منظور پیوند دادن خاطرات

تقریباً همه، داستان‌های خوب را دوست دارند. مردم دور قصه‌گوها جمع می‌شوند، رمان‌های قشنگ می‌خوانند و از تماشای فیلم‌های سینمایی لذت می‌برند. داستان‌ها، بخشی از ساختار فرهنگ ما هستند.

از داستان‌ها می‌توان به عنوان شیوه‌ای جهت یادگیری، تدریس و وقت‌گذرانی استفاده کرد. همچنین می‌توانید از آن‌ها برای پیوند دادن اطلاعاتی که می‌خواهید به یاد بیاورید، استفاده کنید.

به خاطر سپردن یک فهرست بدون استفاده از کاغذ و قلم

سیستم پیوند، یکی از فنون یادیاری است که به شما کمک می‌کند تا خاطراتی را که به شکل اطلاعات متوالی هستند، همچون فهرستی از کلمات پیوند دهید. پیوند، همان‌طور که از نام آن پیداست، شما را یاری می‌دهد تا زنجیره‌ای از اطلاعات را به هم پیوند بزنید. گاه از این سیستم با عنوان سیستم زنجیره‌ای نیز یاد می‌شود، زیرا وظیفه‌ی شما این است که پیوندهای موجود در یک فهرست را با زنجیری به هم وصل کنید.

فرض کنید که باید فوراً به مغازه‌ی خواروبارفروشی بروید و برای شام خرید کنید. وسط راه متوجه می‌شوید که لیست را جا گذاشته‌اید. با عجله داخل ماشین دنبال دفترچه یادداشت و قلم می‌گردید، اما در داشبورد ماشین، فقط یک نقشه و کمی خرت و پرت که باید مدت‌ها قبل دورشان می‌ریختید، پیدا می‌شود.

برای لحظه‌ای یادتان می‌رود که تصمیم داشتید چه غذایی برای شام درست کنید. به یکباره شکمتان به قار و قور می‌افتد و یادتان می‌آید تصمیم گرفته بودید غذای فتوچینی با سس صدف درست کنید. باید یادتان باشد که روغن زیتون، فتوچینی، جعفری، سیر، صدف خوراکی و پنیر پارمزان بخرید. تصمیم می‌گیرید این اقلام را به شکل تصویری ذهنی به هم متصل کنید تا بتوانید وقتی وارد مغازه می‌شوید آن‌ها را

بـه یـاد بیاوریـد. تصویـری از عمـو فـرِد (بـرای فرِدوچینـی)، که زیـر درخت زیتونـی (روغـن زیتـون)، روی چمنـی بـه بلندی سـبزی جعفری نشسـته، به ذهـن می‌آیـد. عمـو فـرِد در حـال خـرد کـردن سیر اسـت، پارمـزان را رنده می‌کنـد و ایـن مـواد را در پوسـته‌های صدف می‌ریـزد. همین کـه وارد مغازه شـوید، ایـن تصویـر، شـما را بـه کل زنجیره که لیسـت شـما را به هـم پیوند داده، متصـل می‌کنـد. حـالا تنهـا چیـزی کـه باید به خاطـر آورید، این اسـت کـه چطـور آن را بپزید.

داستان‌بافی برای به یاد آوردن یک فهرست

سیسـتم داسـتان فنـون یادیـاری هم شـبیه سیسـتم پیوند اما کمـی مفصّل‌تر اسـت و زمـان بیشـتری نیـاز دارد. بـرای اسـتفاده از ایـن سیسـتم، داسـتانی درسـت کنیـد کـه شـما را به یاد فهرسـت یـا گروه کلماتـی که بایـد به خاطر آوریـد، بینـدازد. داسـتان شـما بایـد موضوعـات را بـه ترتیبی کـه می‌خواهید بـه یـاد بیاوریـد، کنـار هـم بچینـد. همین‌طـور کـه داسـتان پیـش مـی‌رود، موضوعـات هـم با یکدیگـر ارتبـاط پیـدا می‌کنند.



در سیسـتم پیونـد، شـما در اصـل از تصاویـر بصـری اسـتفاده می‌کنیـد. در حالی‌کـه شـاید در سیسـتم داسـتان، بـه تصاویـر احتیـاج نداشـته باشـید. اگـر وقـت کافـی بـرای ایجـاد تصاویـر بصـری داشـته باشـید، داسـتان در حافظه‌تـان ماندگارتـر می‌شـود.

صبـح روزی کـه ایـن صفحـه را نوشـتم، طوفان شـدیدی مرا از خـواب بیدار کـرد. وقتـی همسـرم بـه طبقه پاییـن رفت تـا صبحانه درسـت کنـد، متوجه شـدیم کـه سـقف بـالای چهارچـوب یکـی از پنجره‌هـا چکـه می‌کنـد. فوراً حـدس زدیـم که طوفان بـا باران تنـد نیمه اریبـی‌اش، باعث خرابی قسـمتی

از درزگیر روی سقف شده و کمی آب باران به داخل دیوار نفوذ کرده است. آب از همه جای لبه‌ی پنجره بر روی فرش چکه می‌کرد. با عجله به پارکینگ رفتیم تا چیزی پیدا کنیم که بتوانیم با آن سوراخ را ببندیم ولی هیچ چیز مناسبی گیر نیاوردیم. به‌سرعت سوار ماشین شدیم تا به مغازه‌ی فروش ابزارآلات خانگی برویم.

ما با سرعتی تندتر از سرعت مجاز رانندگی در خیابان‌های آب‌گرفته، رانندگی می‌کردیم. داخل ماشین، فهرستی از اقلامی که باید می‌خریدیم، آماده کردیم اما هیچ قلم و کاغذی نداشتیم. داستان زیر را از خودمان درست کردیم تا همراهمان به مغازه‌ی فروش ابزارآلات ببریم:

> آقای موزلی دید که چسب دندان مصنوعی‌اش (چسب درزگیر) تمام شده است، به همین خاطر از یکی از تیزترین چاقوهای آشپزخانه (چاقوی بتونه) استفاده کرد تا شامش را خرد کند. ولی می‌ترسید مبادا وقتی می‌خواهد غذای خردشده‌اش را با لثه‌هایش نرم کند، غذا از دهانش خارج شود و روی لباس تازه‌اش بریزد. بنابراین یک پیشبند پلاستیکی (ورق پلاستیکی) ـ که از آخرین بارِ آمدن نوه‌اش به آپارتمان او جا مانده بود ـ آورد. اما متوجه شد پیشبند خیلی کوچک است و به زحمت می‌تواند آن را دور گردن خود ببندد. آقای موزلی می‌دانست که اگر از این پیشبند کوچک استفاده کند، غذا روی میز یا زمین خواهد ریخت. او تصمیم گرفت یک ظرف مستطیلی (ظرف آبگیر) از داخل کابینت پیدا کند و به این ترتیب آقای موزلی توانست از غذای خردشده‌اش لذت ببرد.

ما این داستان را با خودمان به مغازه‌ی فروش ابزارآلات بردیم و پروژه را تا وقت ناهار کامل کردیم.

فصل ۳

رفع مشکل فراموشی

در این فصل

- پیشگیری از فراموشی
- فوت آب شدن
- نظم دادن به حافظه
- درک مفهوم خاطره

وقتی موتور حافظه‌تان درست کار می‌کند، خاطرات برای ذخیره شدن در حافظه‌ی بلندمدت شما، پردازش و کدگذاری می‌شوند و می‌توانید هر زمان آن‌ها را فرا بخوانید. در این صورت کمتر صدای خود را می‌شنوید که می‌گوید: "یادم رفت!"

با این حال گرفتاری‌ها و دام‌هایی نیز در مسیر حافظه‌ی بلندمدت قرار دارند، موارد آزاردهنده‌ای که خاطرات شما را منحرف، وارونه و حتی نابود می‌کنند. اگرچه بعضی از این موانع می‌توانند ناراحت‌کننده باشند، اما هیچ کدام مشکلی جدی برای حافظه محسوب نمی‌شوند و به‌راحتی کنار می‌روند، البته اگر بدانید که چه کار باید بکنید.

در این فصل به شما نشان می‌دهم که چطور با چند روش ساده و پیشِ پا افتاده، مشکل فراموشی خود را حل کنید و مطمئن شوید که خاطرات ذخیره شده در حافظه‌ی بلندمدت‌تان به اراده‌ی شما ظاهر خواهند شد.

عبور از مه حافظه

در مسـیر حافظـه‌ی بلندمدت و یـادآوری خاطرات، موانع زیادی ممکن اسـت بـه وجـود بیاینـد. گاه خاطرات دقیقاً همان لحظـه‌ای که انتظـارش را دارید، در ذهـن شـکل نمی‌گیرنـد. آن‌هـا همیشـه مسـیر حافظـه‌ی کوتاه‌مـدت تـا بلندمـدت را طـی نمی‌کننـد. بعضـی مواقـع آنچـه کـه فکـر می‌کنیـد نوعـی مشـکل حافظـه اسـت، در واقع اصلاً مشـکل نیسـت. بلکه مشـکل بـه دلیل یکـی از مـوارد زیر بـه وجـود می‌آید:

- ✓ تنبلی
- ✓ ترس
- ✓ کمبود انگیزه
- ✓ وجود علتی برای فراموشی

واپس‌زنی حافظه از به خاطر آوردن وقت دندانپزشکی

مـردم بـه دلایـل مختلفـی دچـار فراموشـی می‌شـوند. یکـی از اولیـن علـل جالـب توجـه بیـش از ۱۰۰ سـال پیـش، توسـط زیگمونـد فرویـد مطـرح شـد. وی معتقـد بـود مـردم دچـار فراموشـی می‌شـوند زیـرا در چنیـن حالتی می‌تواننـد چیزهایـی را کـه نمی‌خواهنـد دربـاره‌ی آن‌هـا فکـر کننـد، پـس می‌زننـد. *واپس‌زنـی*، نوعـی پـس رانـدن آگاهانـه‌ی افـکار و احساسـات دردنـاک اسـت. بـه عقیـده‌ی فرویـد، شـما در واقع خاطـرات غیر قابـل قبول یـا ناخوشـایند خـود را پـس می‌زنیـد.

فـرض کنیـد کـه وقـت ویزیـت دندانپزشـکی خـود را بـرای سـومین بـار

فراموش کرده‌اید، آیا می‌توان با اطمینان گفت که مشکل جدی حافظه دارید؟ لزوماً این طور نیست. شاید ترس شما از رفتن به دندانپزشکی در اینجا خود را نشان می‌دهد. شاید شما خاطره‌ی وقت دندانپزشکی خود را پس رانده باشید.

بسیاری از موضوعاتی که وارد حافظه‌ی خود کرده‌اید و آن‌ها را به یاد می‌آورید، به انگیزه‌ی شما مربوط می‌شود. اگر برای فراموش کردن انگیزه‌ای داشته باشید، همین کار را خواهید کرد. ترس از رفتن به دندانپزشکی و تزریق واکسن یا احساس اینکه مته، دندان‌تان را سوراخ می‌کند، به‌طور حتم، انگیزه‌ای کافی برای فراموش کردن به شما می‌دهد.



در چنین حالتی، شما مشکل حافظه ندارید بلکه مشکل‌تان ترس است. بر ترس خود غلبه کنید تا بر مشکل فراموشی‌های وقت ملاقات غلبه کرده باشید.



شما توانایی منحرف کردن، حذف کردن یا فراموش کردن انتخابی خاطراتی را که برایتان ناگوارند، دارید. این توانایی، مفهومی است که با عنوان *خاطرات سرکوب شده* شناخته می‌شود. هرچند که تمام مفهوم خاطرات سرکوب شده‌ی عمیق، تاریک و پنهان دوران کودکی هنوز به طور کامل روشن نشده است.

گوش دادن گزینشی

شـما بـه فرزنـد نوجوان‌تـان می‌گویید که آشـغال‌ها را بیـرون بگـذارد. او هم می‌گویـد: "باشـه، حتمـاً" و بـه اتاقـش مـی‌رود و پـای کامپیوتـر می‌نشـیند تـا بـه یـک ای‌میل جـواب دهـد. سـاعتی بعـد دوبـاره یـادش می‌اندازید که آشـغال‌ها را بیـرون بگـذارد. او می‌گویـد: "اوه، بلـه، یـادم رفـت."

آیـا واقعـاً فرامـوش کـرده اسـت؟ شـاید. شـاید هم نـه. شـاید حتی بـه اولین درخواسـت‌تان هـم توجـه نکـرده باشـد. شـاید فقـط به طـور خـودکار جواب داده اسـت: "بلـه، حتمـاً". توجـه، امـری ضـروری بـرای شـکل‌گیری حافظه است.

شـاید فرزنـد شـما صرفاً قصد داشـته از درخواسـت شـما بـرای انجـام کاری زورکـی اجتنـاب کنـد. او روی موضوعـی کامـلاً متفـاوت تمرکز کرده اسـت. احتمـالاً همـان لحظـه‌ای کـه بـه سـمت اتاقـش می‌رفته، مشـغول سـر هم کـردن متـن ای‌میلش بوده اسـت. این رفتار، *توجه گزینشـی* نامیده می‌شـود.

احتمـالاً فهمیـدن طـرز کار توجـه گزینشـی در مثـال قبـل خیلـی برایتـان آسـان‌تر باشـد ولـی اینکـه ببینیـد در مـورد خود *شـما* چطـور عمـل می‌کند، چه بسـا قدری دشـوارتر اسـت. ممکن اسـت به طور گزینشـی به موضوعات دیگـری بجـز سـؤالات یـا حرف‌هـای دیگـران توجـه کنیـد ولـی احتمـالاً خودتـان متوجـه ایـن قضیه نشـوید.



بعـد از چنـد بـار تکـرار توجه گزینشـی، بـه خودتان تلقیـن نکنید کـه مشـکل حافظه داریـد. در عوض سـعی کنید هرگونه مشـکل توجـه، انگیـزه یا تنبلی را شناسـایی و آن را رفـع کنید تا حافظه‌ی شـما تقویت شود.

فوت آب شدن از طریق یادگیری زیاد

تـا حـالا شـنیده‌اید که کسـی بگویـد چیـزی را "فوت آب" شـده اسـت؟ این اصطـلاح معمـولاً بـه ایـن معنی اسـت که شـخص به‌قـدری خـوب می‌تواند مهـارت یـا اطلاعاتـی را کـه آموخته، به‌خاطر بسـپرد کـه برای به یـاد آوردن آن‌هـا لازم نیسـت تقـلای زیـادی بـه خـرج دهـد. ایـن بخـش، بـه همیـن منظـور، چنـد تکنیـک را در اختیـار شـما قـرار می‌دهد.

هرچـه بـرای یادگیـری یک موضـوع خاص زمان بیشـتری صرف کنیـد، بعداً بهتـر قـادر خواهیـد بـود کـه جزئیـات آن را بـه خاطـر آوریـد. یادگیـری زیاد بـه همیـن معناسـت - بـا تکرار مکرر یـک کار (البتـه به روش صحیـح) آن را فـوت آب می‌شـوید. درسـت مثـل تایپ کردن ایـن جمله؛ من مجبور نیسـتم بـه کیبـورد نـگاه کنـم، چـون جـای کلیدهـا را کاملاً یـاد گرفتـه‌ام و می‌دانم چطور تایـپ کنم.



هرچه بیشتر مطالبی را که می‌خواهید به خاطر بیاورید، یاد بگیرید، از به یـاد آوردن آن‌ها در آینـده مطمئن‌تر خواهیـد بود. در هر شـرایطی - در حین امتحان یا اجرا - قـادر خواهید بود آنچه را که می‌خواهید، به خاطر آورید.

هـر قـدر اعتمادبه‌نفـس شـما بیشـتر شـود، اضطراب‌تـان کمتـر می‌شـود. می‌توانیـد بـه یـاد داشـته باشـید کـه مطالب را فـوت آب هسـتید، حتـی اگر حواسـتان به‌وسـیله‌ی مردمـی که شـما را تماشـا می‌کنند یا شـرایط پیرامون امتحـان، پـرت شـود، باز هـم خاطرجمع باشـید کـه مطالب را به‌قـدری مرور کرده‌ایـد کـه تنهـا کافی اسـت آن‌ها را بـر زبان یـا روی کاغذ بیاوریـد. دقیقاً مثـل خلبـان خـودکار هواپیمـا عمـل می‌کند. بخشـی از ذهن شـما مطالب را

بـه یـاد مـی‌آورد چـرا که بـه یک عـادت عمیق تبدیل شـده اسـت.



یادگیـری زیـاد بـا تکرار کـردن صرف فـرق می‌کند. اگـر چیزی را بارهـا و بارهـا تکـرار کنیـد، آن را فقـط بـه طـور سـطحی بـه خاطـر خواهیـد سـپرد، امـا اگـر می‌خواهیـد چیـزی را عمیقـاً بـه خاطـر بسـپارید، بایـد کاری بیـش از تکرار کـردن آن انجام دهید. مثلاً اگر مشـغول یادگیری زبان فرانسـه هسـتید، باید کاری بیش از تکـرار عبـارات انجـام دهیـد، باید مفهـوم عبارات را بلد باشـید.



نقطـه‌ی مقابـل یادگیری زیاد، *یادگیری فشـرده* اسـت. وقتی یک درس را بـه صـورت فشـرده می‌خوانیـد، یعنـی تـلاش می‌کنیـد به‌سـرعت همـه‌ی جزئیـات سـطحی را تا حـد امکان یـاد بگیرید. بـه همیـن دلیـل بـه آن فشـرده‌خوانی می‌گوینـد - زیرا شـما همه چیـز را یکجـا می‌بلعیـد و انتظـار داریـد کـه آن را هضـم کنیـد. درسـت برعکـس وقتی چیـزی را زیاد یـاد می‌گیریـد، در واقع آن را در حافظـه‌ی خـود هضـم می‌کنید.

هرچـه بیشـتر دربـاره‌ی یـک موضـوع بیاموزیـد، می‌توانیـد تـوان بـه خاطـر سـپردن را افزایـش دهیـد. فـرض کنید که سـعی داریـد برای امتحـان علوم سیاسـی، پنـج منطقـه‌ی نیویـورک سـیتی را بـه خاطر بسـپارید. شـاید تکرار مکـرر اسـامی برونکـس، کوییـنز، بروکلین، اسـتیتن آیلند و منهتـن تا حدودی مفیـد باشـد امـا با نـگاه کردن بـه نقشـه و دقت در شـکل‌ها می‌توانیـد آن‌ها را بهتـر بشناسـید. بعـد از آن بایـد دیـد هر منطقه چـه ویژگی‌هایـی دارد، چه کسـانی در آنجـا زندگی می‌کننـد و چه سـاختمان‌ها و بناهـای تاریخی‌ای در آنجـا وجـود دارنـد. عـلاوه بر ایـن اگر کتاب یـا مقالـه‌ای دربـاره‌ی نیویورک

بخوانید، به اطلاعات‌تان اضافه می‌کنید. بعد به یاد می‌آورید که جان لنون یک بار گفت: "اگر شما در نیویورک نیستید، پس مخفی شده‌اید." بنابراین به نیویورک بروید و راجع به محله‌های آن تحقیق کنید. از این طریق حتماً آن مناطق را به خاطر خواهید سپرد!

یادگیری زیاد با یادگیری فشرده بسیار تفاوت دارد. قبل از هر چیز یادگیری زیاد تضمین می‌کند که شما هر چه را که یاد گرفتید، تا مدت‌ها بعد از امتحان نیز به یاد خواهید آورد. با یادگیری فشرده به فرض اینکه مطالب مطالعه شده را برای امتحان به یاد بیاورید، اما اطلاعات با همان سرعتی که وارد ذهن شما شده‌اند، از ذهن‌تان خارج خواهند شد. این اطلاعات با برخی اطلاعات جدید جایگزین می‌شوند و همچنین اطلاعات جدید هم با مجموعه‌ای از اطلاعات سطحی دیگر از بین می‌روند.

شما می‌خواهید اطلاعاتی را که به دست می‌آورید، عمیق و ریشه‌ای باشند. این اطلاعات ریشه‌ای، به‌خوبی، اساس دیگر اطلاعات را شکل می‌دهند. درست برعکس یادگیری فشرده که هیچ ریشه‌ای به وجود نمی‌آورد. چنانکه بادی شدید می‌تواند یک درخت بی‌ریشه را به کلی از جای بکند.

یادگیری زیاد کمک می‌کند تا شما اطلاعات خود را پرورش دهید و باعث می‌شود که آن‌ها همراه با سایر اطلاعات رشد کنند. رفته رفته این اطلاعات به معلومات انبوهی تبدیل می‌شوند که شما آن‌ها را عمیقاً به خاطر خواهید سپرد.



یادگیری زیاد را شیوه‌ای تصور کنید که شما را در مقابل

اطلاعات مزاحمی که ممکن است توجه‌تان را منحرف کنند، مقاوم خواهد کرد. اگر می‌خواهید موضوعی را که دانش کمی راجع به آن دارید، به خاطر بسپارید، احتمالاً در مقابل این طرز فکر که اطلاعات نامرتبط نیز تا زمانی‌که تمامی جزئیات آن را ندانید، می‌توانند مرتبط باشند، آسیب‌پذیر خواهید بود.

نظم پیدا کردن

معمولاً کیفیت به خاطر آوردن اطلاعات به کیفیت نظم گرفتن آن‌ها در ذهن بستگی دارد. هرچه اطلاعات منظم‌تر باشند، بعداً راحت‌تر می‌توانید آن‌ها را به یاد آورید.

اگر اطلاعاتی را به صورت نامنظم به ذهن بسپارید، به‌خاطر آوردن‌شان از اطلاعات منظم دشوارتر خواهد بود. مثل این است که برگه‌ی کاغذی را در قفسه‌ی پرونده‌ها بایگانی کرده باشید و به یاد نیاورید که آن را در کدام کشو گذاشته‌اید.

فرض کنید کسی از شما بخواهد تمام استان‌های ایران را نام ببرید. احتمالاً سعی می‌کنید حافظه‌تان را به شکلی نظم دهید که هیچ استانی از قلم نیفتد - مثلاً از غرب کشور شروع می‌کنید و به شرق می‌روید.

شاید با نام بردن خراسان رضوی، شمالی و جنوبی خیالتان از بابت آن‌ها راحت شود. احتمالاً پس از آن سعی می‌کنید برای نظم دادن به حافظه‌تان از جغرافیا استفاده کنید. شاید از شمال به جنوب و بعد به شرق بروید. مثلاً آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل، گیلان، مازندران، گلستان، زنجان و به همین ترتیب تا به هرمزگان برسید. از این طریق جستجو و کار خود را به صورت بصری نظم می‌دهید.

اگـر از لحـاظ تصویـری با نقشـه‌ی ایران آشـنا نباشـید، می‌توانید جسـتجوی خـود را بـا قلاب‌هـای حـروف نظـم دهیـد. بـا حـرف الـف شـروع می‌کنیـد و آذربایجـان شـرقی، آذربایجـان غربـی، اردبیـل، اصفهـان و بقیـه را بـه یاد می‌آوریـد تـا اینکـه حـروف را تمـام کنیـد و بـه ۳۱ برسـید. (بـرای اطلاعات بیشـتر راجـع بـه تکنیک‌هـای قـلاب، بـه فصـل ۲ مراجعـه کنید.)

اگـر بـه جسـتجوی خـود نظـم ندهیـد، شـاید از اسـتان‌هایی نـام ببریـد کـه بـه صـورت اتفاقـی بـه ذهن‌تـان می‌آینـد. ممکـن اسـت از اسـتانی کـه در آن زندگـی می‌کنیـد و اسـتان‌های هم‌مـرز شـروع کنیـد و در مرحلـه‌ی بعـد احتمـالاً نام‌هایـی را بـه طـور تصادفـی انتخاب کنیـد. اگـر از این روش نامنظـم اسـتفاده کنیـد، چـه بسـا دوبـاره به همـان اسـتان‌هایی که قبـلاً نام برده‌ایـد برسـید و بگوییـد: "لرسـتان را نـام بـردم؟"



بـه جسـتجوی خـود نظـم دهید. هـر وقت از روشـی منظـم برای بـه خاطـر آوردن چیـزی کـه از قبـل می‌دانیـد، اسـتفاده کنیـد، حافظه‌تـان بهتـر می‌شـود.

برچسب زدن

فـرض کنیـد قـرار اسـت بچـه‌دار شـوید و می‌دانیـد کـه بچـه‌ی شـما دختـر اسـت. احتمـالاً سـاعت‌ها راجـع به اسـم دخترانـه‌ای فکـر می‌کنید کـه همه بـا آن راحـت باشـند. می‌توانید بـه جای حفظ کردن شانسـی تمام اسـم‌هایی کـه بـه ذهن‌تـان می‌آید، اسـامی را بـه نشـانه‌ای برچسـب بزنید.



بهتـر اسـت حافظـه‌ی اسـامی‌تان را با اسـتفاده از حروف الفبا سـر و سـامان دهید. الـف: آیلین، آملیـا، آنابل و ...

جستجوی حافظه به این روش، نه تنها موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود، بلکه کمکتان می‌کند اسامی بیشتری را هم به خاطر آورید. شما حافظه‌ی خود را پیرامون کلمات برچسب زده منظم می‌کنید. استفاده از قلاب‌ها به‌نوعی شبیه سوراخ کردن نقاطی خاص با دریل و سپس بیرون کشیدن آب از چاه است. هر دستاوردی شما را قادر می‌سازد که دسترسی بیشتری به چشمه‌ای از آب داشته باشید.

شما می‌توانید اطلاعات خود را با شیوه‌های مختلفی به نشانه‌ها برچسب بزنید. در طول قرون متمادی از این شیوه استفاده می‌شده است. بازیگران و سخنرانان برای یادآوری آنچه می‌خواستند بگویند، به محیط اطراف خود تکیه می‌کردند. (برای توضیح کامل این تکنیک به فصل ۲ مراجعه کنید.) آن‌ها به اطراف اتاق نگاه می‌کردند و متن یا بخش‌های مختلف سخنرانی‌شان را به یاد می‌آوردند.

بخش‌بندی

بخش‌بندی به معنی درست کردن تکه‌هایی قابل هضم و کوچک از مقادیر زیادی اطلاعات است. برای مثال شماره ملی خود را در نظر بگیرید. وقتی آن را از حفظ می‌خوانید، احتمالاً تمام ارقام را با فاصله‌ی یکسان نمی‌خوانید. مثلاً اگر بخواهید شماره‌ی ۹۲۳۳۷۳۴۵۲ را به خاطر بسپارید، احتمالاً برایتان سخت خواهد بود. این شماره، نه رقم است. حتی اگر حافظه‌ای قوی‌تر از حد متعارف هم داشته باشید، باز هم مشکل خواهید داشت.

بیشتر مردم شماره‌ی ملی خود را در سه بخش به خاطر می‌سپارند. ابتدا ۳ رقم، سپس ۲ رقم و در نهایت ۴ رقم آخری را حفظ می‌کنند. هر وقت

در زندگی‌تان این شماره را به خاطر بیاورید، آن را در این سه بخش به زبان خواهید آورد.

همان شماره‌ای را که در بالا ذکر کردم در نظر بگیرید و آن را در سه بخش قرار دهید: ۳۴۵۲ـ۳۷ـ۹۲۳. حالا خیلی راحت‌تر می‌توان این شماره را به خاطر سپرد، چون به بخش‌هایی کوچک تبدیل شده است.

اینکه شماره تلفن‌ها در بیشتر شهرهای ایران هفت رقمی هستند، تصادفی نیست. چرا که اگر طولانی‌تر بودند، احتمالاً بیشتر مردم آن‌ها را فراموش می‌کردند. شاید بگویید: "خوب، پیش شماره‌های شهری چطور؟ این پیش‌شماره‌ها تعداد ارقام را به ده رقم می‌رساند." بیشتر مردم پیش شماره‌های شهری را به عنوان بخشی جداگانه به‌خاطر می‌سپارند.



در اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰، روان‌شناسی به نام دکتر جرج میلر به این مسئله پرداخت که ما در حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود چه مقدار ظرفیت برای اطلاعات داریم. او نشان داد که ما می‌توانیم در کوتاه‌مدت، پیش از اینکه فراموش شود، هفت (به علاوه یا منهای دو) تکه اطلاعات به خاطر بسپاریم.



اگر دوستی را دیدید و خواستید شماره تلفنش را بگیرید، کمتر از ۳۰ ثانیه وقت دارید تا آن را یادداشت کنید. در غیر این صورت احتمالاً شماره از یادتان می‌رود. اگر آن را چند بار تکرار کنید، شانس بیشتری برای به خاطر سپردن دارید. ولی اگر قبل از اینکه شماره را یادداشت یا تکرار کنید، به صحبت خود ادامه دهید، احتمالاً آن را فراموش خواهید کرد.

فـرض کنیـد ابتـدا می‌خواهیـد شـعری را حفـظ کنیـد. شـاید از خود بپرسـید " آیـا بهتـر اسـت کل شـعر را از اول تـا آخـر حفـظ کنـم یا ابتـدا بند بـه بند حفظ کنم تا در نهایت کل شـعر را از بَر بشـوم؟" مسـلماً پاسـخ این سـؤالات بـه میـزان طولانی بودن شـعر بسـتگی دارد.



اگـر شـعر نسـبتاً طولانی اسـت، تقسـیم آن بـه چند بخـش (بند) می‌توانـد کمکتـان کنـد آن را راحت‌تـر بـه خاطـر بسـپارید. از سـوی دیگـر اگر شـعر کوتاه اسـت، تقسـیم آن باعث خرد شـدن بی‌جهـت شـعر می‌شـود. طوری‌کـه هنـگام بـه خاطـر آوردنـش، ممکـن اسـت یادتـان نیایـد کـه بخش‌هـای آن را چطـور بـا هم هماهنـگ کنیـد، چـرا کـه بیـش از حـد روی بخش‌های تقسـیم شـده‌ی آن تمرکـز کـرده بودید.

می‌خواهیـد بدانیـد چگونـه تمامـی اجـزای یـک شـعر بـا هـم جور می‌شـوند تـا روال آن را درک کنیـد. می‌توانیـد بـه سـراغ بندهـای مشـخصی برویـد و زمانـی کـه بـه حد قابـل قبولـی مطمئن شـدید که هـر بنـد را به‌خوبی حفظ کرده‌ایـد، به سـراغ بنـد بعـد بروید.

در مرحلـه‌ی بعـد می‌توانید به سـراغ کل شـعر بـه عنوان یـک قطعه‌ی کامل برویـد. در نهایـت، بایـد آن را از حفـظ تکرار کنیـد، تکرار کنیـد و تکرار کنید. هـر چـه بیشـتر تکرار کنیـد، بعداً راحت‌تـر می‌توانیـد آن را به یـاد بیاورید.

درک مفهوم خاطره

اگـر چیـزی برایتـان معنی داشـته باشـد، احتمـالاً آن را راحت‌تـر از چیزی که هیـچ مفهومـی برایتـان ندارد بـه خاطر می‌سـپارید. میزان مفهوم بـودن آنچه

سعی دارید به خاطر بسپارید، قدرت حافظه‌ی شما را تعیین می‌کند.

فرض کنید می‌خواهید دی‌وی‌دی پلیر خود را بیشتر بشناسید. شاید قسمت رفع مشکل دفترچه‌ی راهنمای آن را خوانده باشید ولی چندان برایتان مفهوم نباشد، چرا که تا به حال به مشکلی برنخورده بودید. چون دفترچه‌ی راهنما برایتان مفهومی نداشت، احتمالاً چیزی را هم که خواندید، فراموش کردید.

به محض اینکه با مشکلی مواجه شوید، چیزی که در قسمت رفع مشکل می‌خوانید برایتان بسیار بامفهوم‌تر می‌شود چون به دنبال راه حلی برای مشکل خود هستید.



سعی کنید اطلاعاتی که می‌خواهید به خاطر بسپارید، برایتان معنی داشته باشند، حتی اگر چیزی مثل دی‌وی‌دی پلیر باشد. بعد از اینکه از مشکل سر درآوردید، برای رفع آن، دفترچه‌ی راهنما را بخوانید و سعی کنید آن را برای خود توضیح دهید تا هم مشکل و هم راه حل آن، یادتان بماند.

فصل ۴

همزمان با بالا رفتن سن، حافظه‌ی خود را نیز قوی نگه دارید

در این فصل

- به خاطر بسپارید که هیچ وقت برای به خاطر سپردن، پیر نیستید
- مواجهه با چالش‌های مغز در حال تغییر
- یافتن راه‌هایی برای گسترش افکار و خاطرات

آیا تا به حال پیش آمده وقتی چیزی را که می‌خواستید به زبان آورید، فراموش کرده‌اید، بگویید:"دیگر پیر شده‌ام؟" این جمله‌ی متداول، در واقع واقعیت پا به سن گذاشتن را بزرگ جلوه می‌دهد.

افزایش سن به آن شدتی که فکر می‌کنید باعث از دست رفتن حافظه‌تان نمی‌شود. با اینکه به طور معمول، با افزایش سن، مهارت‌های حافظه‌ی دیداری و مکانی کاهش می‌یابند ولی حافظه‌ی کلامی (حافظه اسامی، داستان‌ها، واژه‌ها و اعداد) به میزان ناچیزی کاهش پیدا می‌کند - شاید هم اصلاً کاهش نیابد.

بیشتر مردم وقتی سن‌شان بالا می‌رود، متوجه افزایش بعضی مشکلات حافظه‌ای می‌شوند ولی این، بدان معنا نیست که همه‌ی افراد ضعف حافظه را با سرعت یا میزان یکسانی تجربه می‌کنند. در این فصل شما می‌فهمید که چرا و چگونه افزایش سن می‌تواند بر مهارت‌های حافظه‌تان تأثیر بگذارد و در مورد آن چه باید کرد.

حداکثر استفاده از یک مغز نخبه

شما در دوران پیری‌تان کمتر نمی‌دانید - احتمالاً بیشتر هم می‌دانید. ولی در سنین بالا، سرعت پردازش اطلاعات در ذهن پایین می‌آید. البته نگران نباشید - حافظه‌ی بلندمدت شما دست نخورده باقی می‌ماند و درک شما از چیزهایی که می‌دانید وسیع‌تر، متفکرانه‌تر و خردمندانه‌تر از سال‌های جوانی‌تان است.

خبرهای خوب بیشتری هم برایتان دارم: احتمالاً در مدرسه به شما گفتند که هنگام تولد، تمام سلول‌های مغزی را که می‌توانید در کل عمرتان داشته باشید، داشته‌اید، درست است؟ از آن به بعد (ادامه‌ی درس)، روزانه حدود ۱۰,۰۰۰ سلول مغزی را از دست می‌دهید و اگر الکل بنوشید حتی بیشتر هم می‌شود.

این‌طور که به نظر می‌رسد، خرد قدیمی همیشه هم درست نبوده است. اوضاع آن‌قدرها هم مأیوس‌کننده نیست. شما فرصتی برای رشد دندریت در اختیار دارید. *دندریت‌ها*، بخشی از سلول‌های عصبی هستند که برای دریافت اطلاعات از سایر سلول‌های عصبی گسترش پیدا می‌کنند. استفاده‌ای که از مغز خود می‌کنید، مشخص می‌کند که چه اتفاقی برایش می‌افتد.

حالا خبرهایی نه چندان خوب: به موازات بالا رفتن سن، مغز شما سرزندگی و اندازه‌ی خود را از دست می‌دهد. میزان نوروترانسمیترها - شامل هورمون‌های گوناگونی مثل ملاتونین، تستوسترون و استروژن - کاهش می‌یابد. سرخرگ‌ها و مویرگ‌ها انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند و در برخی موارد بسته می‌شوند و جلوی جریان اکسیژن حیاتی و مواد مغذی

بـه مغزتـان را می‌گیرنـد. اسـترس کنتـرل نشـده نیز اوضـاع را بدتـر می‌کند.

کاهش استرس، حفظ گردش خون

اگـر شـما هم مثـل من باشـید، یکـی از اهدافتان همزمـان با بالا رفتن سـن ایـن اسـت کـه تـوان خـود را در یادگیـری و بـه خاطـر آوردن حفـظ کنیـد ـ حتـی در صـورت امـکان می‌توانیـد آن را بهتـر هـم بکنیـد. اگـر این بخشـی از برنامه‌تـان اسـت، پـس از همیـن امروز شـروع کنیـد و بـه دو توصیه‌ی زیر عمـل نمایید:

- ✓ میزان استرس خود را کاهش دهید.
- ✓ جریان خون خود را تقویت کنید.

اسـترس، حافظـه را نابـود می‌کنـد. اگر دچـار اسـترس باشـید، هورمون‌هایی همچـون کورتیـزول بـرای مغز شـما مخرب خواهنـد بود. وقتی سـن‌تان بالا مـی‌رود، کورتیـزول (هورمونی استرسـی) اثـری فوق‌العاده مخرب بـر توانایی مغـز شـما در سـازگاری بـا یادگیری‌های جدیـد و حافظه دارد. وقتـی بدن‌تان تحـت تأثیـر اسـترس باشـد، چنـد شـاخه شـدن دندریتـی و رویش آکسـونی کـه بـه ایجـاد خاطـرات جدید کمـک می‌کننـد، به‌کنـدی صـورت می‌گیرد.



بـه مـوازات بـالا رفتـن سـن، جریان خـون بـه مغز شـما کاهش می‌یابـد. ایـن کاهـش بـه معنـای حمایـت کمتـری از حیـات سـلول‌های عصبـی اسـت. خـون شـما، نـه تنهـا گلوکـز ـ کـه به‌عنـوان سـوخت مغـز عمـل می‌کنـد ـ بلکـه آمینواسـیدهایی

که با پیام‌رسان‌های عصبی آمیخته می‌شوند را نیز تأمین می‌کند. اگر رژیم غذایی شما پر از چربی اشباع شده باشد یا اینکه الکل مصرف کنید یا سیگار بکشید، مطمئن باشید که جریان خون‌تان کُند می‌شود.



یکی از بهترین کارهایی که برای حفظ گردش خون می‌توانید انجام دهید این است که به طور منظم ورزش کنید. با این کار نه تنها به قلب خود لطف بزرگی کرده‌اید، بلکه کمک می‌کنید کلسترول نیز از سرخرگ‌هایتان بیرون برود و عمر انعطاف‌پذیری سرخرگ‌ها و مویرگ‌هایتان بیشتر شود. شاید بد نباشد کمی هم ژنکو ـ که باعث باز شدن رگ‌های خون می‌شود ـ مصرف کنید.



در صورت مصرف عامل‌های رقیق‌کننده‌ی خون مثل آسپیرین، از مصرف ژنکو خودداری کنید.

به منظور کاهش استرس و حفظ گردش خون:

- ✓ **ورزش کنید.** به‌طور منظم پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری یا در باشگاه تمرین کنید.
- ✓ **به کلاس یوگا یا مدیتیشن بروید.**
- ✓ **رژیم غذایی متعادلی داشته باشید.** میزان چربی اشباع شده را پایین نگه دارید.

- ✓ **مصرف الکل را به حداقل برسانید.**
- ✓ **سیگار نکشید.**
- ✓ **کمی ژنکو مصرف کنید** (البته اگر عامل رقیق‌کننده خون مصرف نمی‌کنید).
- ✓ **از فعالیت‌های پراسترس دوری کنید.** مثل کار کردن به عنوان دلال در بازار بورس نیویورک.
- ✓ **تکنیک‌های کسب آرامش را یاد بگیرید** و از آن‌ها به طور منظم استفاده کنید.

جبران ضعیف شدن حواس پنجگانه

وقتی که اوج دوران جسمانی‌تان به پایان می‌رسد، شاید تا حدی دچار ضعف در حواس پنجگانه شوید. در بیشتر مردم، بینایی کم و شنوایی تا حدودی ضعیف می‌شود و عضلات، انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند. این موارد برای شما نیز آشنا هستند؟ این ضعف‌ها، حقایقی از زندگی افراد مسن‌تر و کاملاً طبیعی هستند.

متأسفانه ضعف توانایی‌های حواس پنجگانه باعث دشوارتر شدن دستیابی به اطلاعاتی می‌شود که توجه و یادآوری شما را شکل می‌دهند. این، بدان معناست که شاید شما نتوانید تمام اطلاعاتی را که دیگران به دست می‌آورند، به دست آورید و بنابراین کمتر به خاطر خواهید آورد.

با این همه تضعیف و تقلیل در میزان حس توجه، شاید بقیه‌ی مردم به

اشـتباه، ایـن مسـئله را نوعی کاهش هوش کلی شـما قلمـداد کنند. هر کاری کـه می‌توانیـد، انجـام دهیـد تـا بینایی خـود را قـوی، شـنوایی خـود را تیز و عضلات‌تـان را روی فـرم نگه دارید تا مردم درباره‌ی شـما اشـتباه فکر نکنند!



توانایـی حسـیِ خـود را بـا جبـران ضعف‌هایتـان بـه حداکثـر برسـانید. مثـلاً:

- ✓ اگر شنوایی‌تان ضعیف شده، از سمعک استفاده کنید.
- ✓ اگر بینایی‌تان ضعیف شده، عینک بزنید.

نرمـش ذهنـی: حجیم کـردن مغـزی که در حـال آب رفتن اسـت

از سـن ۵۰ سـالگی بـه بعـد، مغـز ۱٫۳۶ کیلویـی شـما، به‌تدریـج حجـم خود را از دسـت می‌دهـد تـا اینکـه در سـن ۷۵ سـالگی وزن آن تقریبـاً بـه حدود ۱٫۱۷ کیلـو می‌رسـد. کوچـک شـدن مغـز تـا حد زیـادی بـه خاطر از دسـت رفتن آب اسـت.



بخش‌هـای مختلـف مغـز، حجـم خود را بـا سـرعت‌های مختلفی از دسـت می‌دهنـد. لُب‌هـای جلویـی - کـه بـه عنـوان مرکـز کنتـرل اجرایـی عمـل می‌کننـد و به شـما حس قوه‌ی تشـخیص می‌دهنـد، موجـب می‌شـوند کـه از اظهارنظرهـای بی‌ادبانـه و بی‌موقـع خـودداری کنیـد - بیشـترین میـزان کاهش حجـم را در مقایسـه بـا دیگـر بخش‌های قشـر مغز نشـان می‌دهنـد. لُب‌های

جلویی می‌توانند از ۵۰ سالگی تا ۹۰ سالگی حدود ۳۰ درصد کوچک شوند. به عبارت دیگر، لُب‌های جلویی شما بعد از سن ۵۰ سالگی، سالیانه حدود ۰/۵۵ درصد حجم خود را از دست می‌دهند. وقتی لُب‌های جلویی کوچک می‌شوند، شما کمی از توانایی‌تان را در کنترل خود از دست می‌دهید. (از این به بعد شاید دیگر زیاد از حرف‌های زشتی که گاه از دهان پدربزرگتان بیرون می‌آید، تعجب نکنید.)

لُب‌های جلویی همچنین نقش مهمی در توانایی شما ایفا می‌کنند تا بتوانید به شکل دادن خاطرات کوتاه‌مدت به میزان کافی توجه کنید. اگر لُب‌های جلویی وظیفه‌ی خود را به‌درستی انجام ندهند، ممکن است دچار حواس‌پرتی شوید. وقتی سن‌تان بالا می‌رود، بیشتر احتمال دارد که یادتان برود کلیدهایتان خود را کجا گذاشته‌اید یا اینکه چرا وارد اتاقی شده‌اید.



لُب‌های گیجگاهی که کمک می‌کنند اصل موضوعی را به خاطر آورید، وقتی سن‌تان بالا می‌رود، حدود ۲۰ درصد کوچک می‌شوند. این یعنی اینکه به موازات پیرتر شدن، توانایی شما در به یاد آوردن چیزی که می‌شنوید و می‌گویید، ضعیف‌تر خواهد شد. همچنین زمانی‌که قدرت شنوایی‌تان دچار مشکل باشد، لُب‌های گیجگاهی شما مجبورند اطلاعات نامناسبی را تفسیر کنند.

برای مقابله با کاهش حجم لُب‌های گیجگاهی باید سعی کنید آن‌ها را

فعال‌تر کنید. برای هوشیار نگه داشتن این لُب‌ها:

- ✓ در بحث‌ها شرکت کنید. در فعالیتی سیاسی شرکت کنید یا عضو یک گروه اجتماعی شوید.
- ✓ به سخنرانی‌ها گوش دهید و بعد درباره‌ی آن‌ها تبادل نظر کنید.
- ✓ با همسر و دوستان‌تان راجع به خاطراتی که با هم داشتید، صحبت کنید.

انجام این دسته از فعالیت‌های فکری همان تأثیر مفیدی را بر روی لُب‌های گیجگاهی دارد که وزنه زدن بر روی عضلات بازوهایتان دارد. (البته نگران نباشید، سرتان قلمبه نخواهد شد.)



وقتی سن‌تان بالا می‌رود، هیپوکمپوس شما هم کوچک می‌شود، به‌طوری که بین سنین ۵۰ تا ۹۰ سالگی، تا ۲۰ درصد حجم خود را از دست می‌دهد. هیپوکمپوس به صورت عمده در انتقال خاطرات کوتاه‌مدت به خاطرات بلندمدت شما نقش دارد.



از دست رفتن حجمی از هیپوکمپوس به این معنی است که به دست آوردن خاطرات جدید در مقایسه با سال‌های جوانی‌تان، قدری دشوارتر است. با این حال اوضاع اصلاً نگران‌کننده نیست. نوع تغذیه‌ی شما به طور گسترده روی فعالیت مغزتان تأثیر می‌گذارد. مأموریت شما این است که بهترین تغذیه ممکن را داشته باشید. سه وعده غذایی متعادل در طول روز مصرف کنید. هر وعده غذایی باید شامل موارد زیر باشد:

- ✔ کربوهیدرات‌ها
- ✔ میوه یا سبزیجات
- ✔ پروتئین



لُب‌های پسِ سری هم - که معمولاً به آن *قشر بینایی* گفته می‌شود - حجم خود را از دست می‌دهند. توانایی لُب‌های پسِ سری در پردازش اطلاعات دیداری با مشکل مواجه می‌شود ولی همچون لُب‌های گیجگاهی، باید از پس اطلاعات نامناسبی که دریافت می‌شود، بربیاید. فقدان اطلاعات برای پردازش، بیشتر به علت ضعف در عصب بینایی و شبکیه چشم است.



برای اینکه عملکرد درست لُب‌های پسِ سری خود را حفظ کنید:

- ✔ از نمایشگاه‌های هنری و عکاسی دیدن کنید.
- ✔ به تماشای مناظر دیدنی بروید.
- ✔ عکس‌هایتان را با دوستان و آشنایان‌تان تماشا کنید.
- ✔ اگر عینک دارید، آن را به چشم بزنید.

به دلیل اینکه لُب‌های پسِ سری وظیفه‌ی تفسیر اطلاعات دیداری را بر عهده دارند، انجام کارهایی که نیازمند حافظه دیداری باشند، برای لُب‌ها تمرینی مناسب است.

جلوگیری از آب رفتن سلول‌های عصبی

کوچک شدن اجزای مغز، تنها به علت نبود آب نیست، *دندریت‌های* شما نیز کوچک می‌شوند. دندریت‌ها، بخشی از سلول‌های عصبی را شکل می‌دهند که به سراغ سایر سلول‌ها می‌روند و اطلاعات را جذب می‌کنند. هرچه تعداد دندریت‌ها کمتر باشد، فرصت فکر کردن و شکل دادن خاطرات از مسیرهای متعدد نیز کمتر خواهد بود.

این مسئله وضعیت بعضی افراد مسن‌تر را در مواردی مثل از دست دادن رشته‌ی کلام در گفتگوها یا بخش‌های پیچیده‌ی کتاب‌ها توضیح می‌دهد. *روابط دندریتی* آن‌ها کاهش یافته و منجر به محدود شدن پیچیدگی هر فکر و خاطره‌ای شده است.



به لحاظ فکری هر چه بیشتر خود را به چالش بکشید، مغز شما، روابط دندریتی بیشتری با سایر سلول‌های عصبی برقرار می‌کند. من مدام به این نقطه برمی‌گردم: مغز شما بدون توجه به سن، می‌تواند *روابط دندریتی جدیدی در طول زندگی‌تان برقرار کند.* یک روش بسیار خوب برای مقابله با ضعف حافظه‌ی یادگیری اطلاعات جدید، به چالش کشیدن خود برای انجام کارهای نو و فکر کردن به شیوه‌هایی است که قبلاً انجام نداده‌اید.

حفظ خوشی در زندگی‌تان

یکی از تأثیرات بالا رفتن سن این است که همزمان با افزایش سن،

خاطرات خوش نیز لذت کمتری برایتان دارند. نوروترانسمیتر *دوپامین* که به‌شدت با احساس خوشی مرتبط است، با بالا رفتن سن گیرنده‌های خود را از دست می‌دهد. گیرنده‌ها در سیناپس‌های مغز قرار دارند. شما از همان ۲۰ سالگی، شروع به از دست دادن گیرنده‌ی دوپامین می‌کنید و بعد از هر دهه، ۶ درصد از گیرنده‌های دوپامین خود را از دست می‌دهید. کاهش خاطرات لذت‌بخش زندگی نیز به این صورت اتفاق می‌افتد.



سیناپس‌ها، ارتباطات بین سلول‌های عصبی شما هستند. با بالا رفتن سن‌تان، تعداد آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. شما برای شکل‌دهی و دسترسی به خاطرات، به این سیناپس‌ها نیاز دارید زیرا میزان قدرت ارتباطات سیناپسی، قدرت نسبی خاطرات خاص را تعیین می‌کند. اما وقتی سن‌تان بالا می‌رود، تراکم این ارتباطات سیناپسی کمتر می‌شود. این کمتر شدن به این معناست که ارتباط بین افکار و خاطرتان به همان اندازه کمتر می‌شود.

دوپامین به‌خصوص در لُب‌های جلویی بسیار فعال است. کاهش فعالیت دوپامین در لُب‌های جلویی، شما را بیشتر در معرض حواس‌پرتی و مشکلات حافظه‌ی کوتاه‌مدت قرار داده، تنظیم هیجانی را نیز کاهش می‌دهد.



این رویه را برعکس کنید. طیف فعالیت‌های لذت‌بخش خود را گسترش دهید:

- ✓ سعی کنید کارهایی را که از نظر بقیه‌ی مردم سرگرم‌کننده‌اند، امتحان کنید.

- ✓ فیلم‌های کمدی ببینید.
- ✓ کتاب‌هایی بخوانید که مضمونی بامزه دارند.
- ✓ با دوستان خود جوک و لطیفه بگویید.
- ✓ کارهایی انجام دهید که در گذشته برایتان سرگرم‌کننده بودند.

تبدیل شدن به فرد پیری که عادات جدیدی را به خاطر می‌سپارد

این ضرب‌المثل قدیمی که به افراد پیر نمی‌توان عادت‌های نو یاد داد، الزاماً نباید در مورد شما هم مصداق داشته باشد. افراد پیر با تکیه بر عادات قدیمی این‌طور می‌شوند.



مشکل بعضی افراد در سنین پیری این است که از تکنیک‌های حافظه به‌درستی استفاده نمی‌کنند. آن‌ها می‌خواهند که همه چیز را به شیوه‌ای یکسان به خاطر بسپارند. شاید به خودشان می‌گویند: "من همیشه همین‌طوری انجام دادم و در حال حاضر هم نمی‌خواهم شیوه‌ام را عوض کنم" یا "این روش تمام عمر برای من نتیجه داده، آن وقت شما از من می‌خواهید حالا که اواخر عمرم است، شیوه‌ام را عوض کنم؟"



اگر وقتی که سن‌تان بالا می‌رود، ترفندهای جدیدی را یاد بگیرید، دیگر به این بیماری معروف دچار نمی‌شوید.

بـا بازنشسـته نکـردن خـود از زندگـی، خـود را جـوان نگـه داریـد. خودتان را پیـر و از کار افتـاده ندانیـد. از عباراتـی مثـل "زمانِ مـا..." اسـتفاده نکنید. اگر بخواهیـد هنـوز هم زمانِ شماسـت.

انجام کارهایی خارج از روال روزمره

بسـیاری از مشـکلات مربـوط به حافظه که افراد مسـن‌تر از آن‌هـا گله دارند، مربـوط بـه تجربه‌هایـی اسـت کـه خـارج از روال روزمـره اتفـاق می‌افتنـد. معمـولاً به‌نـدرت یادتـان می‌رود کـه دندان‌هایتان را مسـواک بزنیـد یا دوش بگیریـد. شـما ایـن کارهـا را هر روز انجـام می‌دهید، بـه همین دلیـل برایتان تبدیـل بـه عـادت شـده‌اند و نیـازی نداریـد در موردشـان فکـر کنید یـا برای انجـام آن‌هـا برنامه‌ریـزی کنید.

لغـزش در حافظـه زمانـی اتفـاق می‌افتد کـه باید بـه خاطر بسـپارید تا کاری را کـه بخشـی از روال روزمره‌تان نیسـت، انجـام دهید.



اگـر سـن‌تان بالاسـت، باید این ذهنیـت را کنار بگذاریـد که برای اسـتفاده از ذهـن خود به شـیوه‌ای جدید، دیگر خیلی پیر شـده‌اید. شـما بـه انجام کارهای روتیـن و روزانه عـادت کرده‌اید اما ممکن اسـت زمانـی که مجبور می‌شـوید کاری خـارج از روال روزمره‌تان انجـام دهیـد، بـا مشـکلات حافظـه مواجه شـوید. خارج شـدن از روال روزمـره و انجـام کاری جدیـد، شـما را هوشـیار و از لحـاظ ذهنـی فعـال نگه مـی‌دارد. در غیر این صورت، شـما به هواپیمایی می‌مانیـد کـه بـر روی حالـت خلبـان خـودکار پـرواز می‌کنـد.

همزمان با بالا رفتن سن ممکن است به این سمت کشیده شوید که چندان به خاطرات خود دقت نکنید. شاید با عجله نتیجه‌گیری کنید و در عمل چیزی را "به یاد آورید" که در واقع اصلاً اتفاق نیفتاده باشد. به‌ویژه اگر فعالیت یا رویدادی خارج از روال روزمره‌تان بوده باشد، در معرض خطر به خاطر آوردن اشتباهی هستید.

فرض کنید وقتی که با ماشین در حال ورود به محوطه‌ی پارکینگ سوپرمارکت بودید، برای دوستی که در حال خروج از پارکینگ بود، دست تکان دادید. سپس همان روز، دوست دیگری اشاره می‌کند که بِتی را در سوپرمارکت دیده است. شما نیز می‌دانید که بیشتر مواقع بتی را در حال خرید کردن در آنجا می‌بینید. پس می‌گویید: "بله، بله، من هم او را دیدم". حقیقت این است که شما دوستی را در سوپرمارکت دیدید اما او بتی نبود. آن دوستی که شما دیدید، در واقع مارگریت بوده اما واقعه را به‌درستی به یاد نمی‌آورید.

موضوع این نیست که روال روزمره خوب نیست؛ بلکه برعکس این روال مفید است و به شما کمک می‌کند تا کارها را انجام دهید. اما برای جوان ماندن، باید خود را درگیر رفتارهایی کنید که *فراتر* از روال روزمره باشند. این کار هم برای مغز شما و هم برای توانایی حافظه‌تان مفید است.

شما باید نسبت به دنیای اطراف خود هوشیار بمانید. سعی کنید کارهای زیر را انجام دهید:

- ✓ فعالیت‌های خود را تغییر دهید.
- ✓ کارهای روزمره‌ی مختلفی انتخاب کنید.

✓ هر روز پیاده‌روی کنید اما در مسیرهای جدید و متفاوت.

آموزش مهارت‌های حافظه

هرچه بیشتر معلومات داشته باشید، کمتر دچار ضعف حافظه می‌شوید. هیچ کس به‌درستی نمی‌داند چرا، اما به‌طور کلی متخصصان معتقدند که معلومات بالاتر شما را قادر می‌سازد تا از مغز خود به شیوه‌های متفاوتی استفاده کنید.

هرچه بیشتر با شیوه‌های نو فکر کنید، تعداد ارتباطات بین سلول‌های عصبی‌تان بیشتر خواهد شد. به عبارت دیگر، اگرچه در این وضعیت، سلول‌های عصبی شما نسبت به حالتی که معلومات‌تان کمتر است، بیشتر نخواهد بود، اما ارتباطات بیشتری بین سلول‌های عصبی‌تان ایجاد می‌کنید.

این ارتباطات، شیوه‌های بیشتری برای کدگذاری و یادآوری خاطرات در اختیارتان قرار می‌دهند. همین طور که سن شما بالا می‌رود، این ارتباطات بیشتر بین سلول‌های عصبی، شما را قادر می‌سازد که در برابر ضعف حافظه و ناتوانی‌های شناختی که در حالت معلومات کمتر برایتان به وجود می‌آید، مقاومت کنید.



هیچ وقت برای اینکه معلومات خود را افزایش دهید، دیر نیست. در واقع شما همین الان نیز با خواندن این کتاب در حال بالا بردن معلومات خود هستید. پس در اینجا متوقف نشوید!

ذوق هنری پیدا کنید

بیشتر افراد در سنین پیری، شمّ هنری پیدا می‌کنند. شما هم می‌توانید یکی از آن‌ها باشید. می‌توانید به کلاس‌های هنری بروید، در کنسرت‌ها شرکت کنید، باغبانی کنید یا هر کار دیگری که حس هنری و زیبایی شما را راضی می‌کند، انجام دهید.



بسیاری از کالج‌ها و دانشگاه‌های ایالات متحده، برنامه‌هایی برای کاهش شهریه برگزار و حتی بعضی از آن‌ها هزینه‌ای هم صرف می‌کنند تا برای دانشجویان باسابقه‌تر، جای خاصی برای زندگی فراهم کنند. سعی کنید از این فرصت‌ها نهایت استفاده را ببرید؛ حافظه‌ی خود را از امتیاز تحصیلات برخوردار کنید. در اینجا بعضی از مزیت‌های این کار را مشاهده می‌کنید:

- ✓ به مسائل از زوایای بیشتری نگاه می‌کنید.
- ✓ چشم‌انداز شما وسیع‌تر می‌شود، نمای بازتری را در زندگی می‌بینید.
- ✓ خاطرات و ارتباطات شما ابعاد بیشتری پیدا می‌کنند.



با استفاده از موارد زیر، فهرست جدیدی برای کارهایی که بایستی انجام دهید، درست کنید:

- ✓ به کلاس‌های مختلف بروید.
- ✓ در کنسرت‌ها شرکت کنید.

- ✓ سفر کنید.
- ✓ تلویزیون را خاموش کنید.